卡耐基写给女人全集

戴尔 · 卡耐基
(Dale Carnegie)

中央编译出版社

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

品位女人的处世圣经

[美]戴尔·卡耐基（Dale Carnegie），20世纪美国著名心理学家、人际关系学家，被誉为“人际关系学鼻祖”、“成人教育之父”、“成功学导师”。他运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析，并通过著书和演讲等方式，激励了千千万万陷入迷茫和困境的人，使他们重新找到自己的人生。其《人性的弱点》、《人性的优点》等著作成为至今仍畅销全球的励志经典，他在美国乃至全世界拥有数不胜数的忠实信徒。

[美]陶乐丝·卡耐基（Dorothy Carnegie)，戴尔·卡耐基的第二任妻子，也是他的忠实门徒和事业继承人。由于跟随丈夫在全球五大洲的50多个国家巡讲而积累了大量生动的事例，她便根据卡耐基的哲学思想、教育方法和著作模式，专门为女性撰写了《写给女人》、《世界上最有魅力的女人》等一系列生活教科书，这些书籍成为指导女人提高自身魅力、帮助丈夫获得生活与事业成功的畅销经典。

改变千万女性的励志经典

卡耐基写给女人 全集

品位女人的处世圣经

（美）戴尔·卡耐基（Dale Carnegie）
（美）陶乐丝·卡耐基（Dorothy Carnegie）著
雅芹 编译

中央编译出版社
CCTP Central Compilation & Translation Press

图书在版编目（CIP）数据

卡耐基写给女人全集／雅芹编译．—北京：中央编译出版社，2008.5
ISBN 978-7-80211-673-3

I．卡…
II．雅…
III．女性–成功心理学–通俗读物
IV．B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第063830号

卡耐基写给女人全集
出 版 人　和　龑
责任编辑　陈　琼
责任印制　尹　珺
出版发行　中央编译出版社
地　　址　北京市西单西斜街36号（100032）
电　　话　（010）66509360（总编室）
（010）66509405（编辑部）
（010）66509364（发行部）
（010）66509618（读者服务部）
网　　址　http://www.cctpbook.com
经　　销　全国新华书店
印　　刷　北京中印联印务有限公司
开　　本　787毫米 × 1092毫米　1/16
字　　数　200千字
印　　张　20.25
版　　次　2012年1月第1版第6次印刷
定　　价　38.00元
本社常年法律顾问：北京建元律师事务所　首席顾问律师　鲁哈达
凡有印装质量问题，本社负责调换，电话（010）66509618

目 录

前　言
第一篇　世界上最有魅力的女人

1．魅力源于内心的快乐
2．幽默绽放无穷的魅力
3．激情让你的魅力四溢
4．娴雅生活的魅力
5．走入心灵的栖息之地
6．简单生活的魅力
7．自信的魅力是永恒的
8．自信表达散发的魅力
9．宽容是最好的美容品
10．坚强中散发出来的魅力
11．赢得友谊和爱的秘密
12．忧虑让你远离青春
13．别为小事而烦恼
14．顺其自然，乐观生活
15．别让忙碌带走你的从容
16．爱，悄悄改变气质
17．心底光芒灿烂的气质
18．女人的爱不随岁月改变

第二篇　世界上最成熟的女人

1．别迁怒那把椅子
2．也许困难是幸运的开始
3．成熟，岁月带不走的魅力
4．人生总是要遇到挫折的
5．坚定信念是成熟的标志
6．三思而后行的成熟品格
7．需要当机立断的时刻
8．独一无二的玫瑰

9．爱一个不完美的自己
10．做一个充满爱心的女人
11．没人喜欢你为别人而活
12．别让妥协侵蚀了你的信念
13．毁灭你气质的病态人格
14．知识填补心灵的空虚
15．敞开心灵，远离寂寞
16．人群孤独症正在流行
17．为了友情和爱，出发

第三篇　世界上最有气质的女人

1．你能决定丈夫事业的成败
2．放飞丈夫的梦想
3．倾听你丈夫的心声
4．为你的丈夫充电加油
5．做你丈夫的宣传员
6．感谢丈夫的女秘书
7．和你丈夫建立共同的事业
8．不要与你丈夫的事业为敌
9．让爱你的人做他爱做的事
10．成为丈夫的避风港湾
11．男人是怎样可爱起来的
12．宝贝，不要唠叨了
13．那临风若水的温柔
14．家庭妇女并不容易
15．舒适感比什么都重要
16．深情热烈地爱一次
17．一名好妻子所应做到的

第四篇　世界上最幸福的女人

1．那似水的柔情
2．爱上同一件事
3．用哪一只耳朵聆听
4．适应他的临时提议
5．再能干也要做一个女人
6．上帝赋予我们的礼物
7．永远站在他的身后
8．批评是婚姻的致命伤
9．男人的身体由你负责

10．理财是女人的必修课
11．让婚姻成为梦想的摇篮
12．女人的天敌不是男人
13．爱与被爱的游戏规则
14．幸福婚姻的真谛
15．当爱情已逝

前　言

几年前，我在一所商业学校给那些十七至二十岁的女孩子上课，讲的是关于人格发展的课程。

有一次，我为了收集一些资料，准备了一份简短的问卷，对每个学员进行匿名的问卷调查。其中有个问题是：“你认为自己在十年内会结婚吗？”毫无例外，答案是如此的统一：“会的！”另一个问题是：“如果你必须在事业和婚姻之间选择，你会选择什么？”又是一样的回答：“婚姻。”

这个结果对于做老师的我来说，意义十分重大！于是，我不再对她们强调未来在事业上要如何成功，而是开始给她们讲，能够使她们在老板眼里变得重要的因素，同样可以使她们变成贤良的妻子。这样真的把她们的注意力抓住了。从前面的答案就可以看出，大部分的女人都把婚姻看成人生的首要“目标”。

世界上所有的女人都一样，祈祷自己的婚姻幸福——而且祈望自己的丈夫会获得事业的成功。那么，我们是不是可以找到一些方法，引导所有的妻子都达到这些目标呢？我想肯定是有的。

在我主持卡耐基妇女讲习会（开设包括人格发展、人际关系与说话技术的课程）的工作中，我接触到各式各样的女性问题，也使我对一个事实感触颇深：她们只需要运用一些简单的原则，就能够帮助丈夫取得事业的成功，并给家庭带来和睦的气氛。

我就把这些基本的方法整理出来，让每一位女士可以比较容易地了解和应用。我尽可能用自己的生活经验来讲述这些方法。所有的故事都真实而亲切，因为故事的主人公都是卡耐基讲习会的学员。

我很感谢这些杰出的男士和女士给我这个权利说因他们的私事；也很感谢他们接受我的访问并且允许我摘录他们的谈话。

有些读者也许会产生一个错觉，以为我把一个幸福家庭的责任完全放在女人的肩上。其实，我认为男人也有着同等的责任，只是我这本书是从女人的这个角度来讲的。女人是婚姻中的帮手之一，我就教给她们一些如何尽自己的义务帮助丈夫成功的方法。

我需要先给“成功”这个词下个定义：一个成功的男人，就是

能从事带给自己满足感和成就感的工作，并且能使自己和妻子以及整个家庭维持和谐的人际关系的人。

社会学家、精神学家和其他专家们，可能会反对我所列出来的方法，认为这些公式并不能一概适用——如果丈夫是酒鬼、无业游民、恶棍和天生的蠢材，那怎么办呢？

当然，世界上没有一种方法可以百分之百地通用。我是为多数的读者而写的，他们拥有一般的愿望、才智和能力，那些特殊个体的问题就该由专家们去解决了。当然，本书所讲述的方法大约90%还是有效的——无论如何，这也算是很高的比例了。我把这些方法用简洁的话语说出来，目的是让这些方法确实有用。

我真希望可以向你保证：如果你按照这些方法去做，最终你能够帮助丈夫取得成功。这种事情并不是不可思议的。虽然现在要积累一大笔财富已经很难，而且一个人爬得越高，路就变得越窄，但是我可以向我的读者保证：任何女人，只要明智而灵巧地运用这些方法，就可以越过很多障碍，不会让自己的丈夫老在人生的低处仰望；而且她一定还能发挥很大的力量，激励丈夫发挥潜能，在社会上最大限度地展示自己的才华，成为她可以放心依靠的幸福男人。

陶乐丝·卡耐基



第一篇
世界上最有魅力的女人

魅力是一种修养与气质，是女人的内涵及独特个性的张扬，它是一种实在的东西，它不像女人的容颜会随岁月的流逝而消失，它常驻在女人的内心深处，在不同的场合展现出它的独有风姿。魅力是女人身上任岁月带不走，任盗贼偷不去的一种珍品。魅力让女人更自信，魅力让男人更有作为。

1
魅力源于内心的快乐

外界事物并不能使我们快乐起来，快乐来自我们的内心。也就是说，一个人是否开心，不在于她处于什么环境，而是由她的心境决定的。

魅力源于内心的快乐，当人们快乐时，地狱也是天堂。女性的美丽就在于：她拥有独特的魅力。

在我们的演说课程中，有一位叫詹妮弗的年轻女孩，她做梦都想去夏威夷度假。她总是对我说："我要是能去夏威夷玩就好了，哪怕几天也行。"她和她男朋友终于决定去夏威夷了。她把这个消息告诉了包括我在内的所有朋友。她快乐地叫喊着，迫不及待地等着去夏威夷。"再过三个星期我们就能去夏威夷了！""再过一个星期，我就能躺在那片海滩上喝饮料了！"

几星期后，她度假回来，我问她，对于这次旅行，她有什么感想。她很无奈地对我说："一直以来，去夏威夷度假都是我的梦想，为此，我花了很多钱， 按理来说，我应该特别开心才对，可其实我一点都不快乐。夏威夷的天气很热，他成天一点精神都没有。我不想就在饭店里呆着，就和他并排躺在躺椅上，这样的日子无聊死了。躺在海滩上，我一点被爱的感觉都没有，我只感觉自己可怜得很。我感觉自己要发疯了，我真希望自己从来就没去过那里。到底是哪儿出了问题呢？"

许多人都有过类似的经历。她们以为去什么地方，或者做什么事，自己会特别开心，比如去看一场梦寐以求的演唱会，去一家高级饭店就餐，或者去一个著名的旅游胜地度假等等，结果，却不如想象中的那么开心。

到底是怎么回事呢？夏威夷的海水不蓝吗？棕榈树不美吗？是演唱会的歌手唱得太糟糕？还是高级饭店的饭菜不可口？

其实不关外界环境的事，这只是因为，外界环境没有足够的力量平复我们内心的焦虑。如果工作让我们很气愤，或者我们的

感情出现了危机，这时，我们就会心情很糟。就算我们处于世界上最美丽的地方，我们也不会有心情去看那些美丽的风景，也不会开心。相反，如果我们本来就很开心，就算身处最糟糕的地方，我们也会觉得像是在天堂一样。

所以，外界事物并不能使我们快乐起来，快乐来自我们的内心。也就是说，一个人是否开心，不在于她处于什么环境，而是由她的心境决定的。

外界环境是一个中立的世界，发生在我们身上的事只有事实，没有绝对的好坏之分。什么是事实？就是我刚刚把车子撞坏了；我的朋友迟到了；我生气了。这就是事实，发生在我们的生命中的真实的事实，它不好也不坏，它的好坏是我们自己在心里的定义。一般来说，人们内心的感受在日常生活中会有所表现。高兴也好，难过也罢，都是我们内心的感受而已，而我们的感受可以改变我们所处的外界环境。

除了我们自己，没有什么能使我们快乐，也没有什么能让我们难过。

大多数人都不明白：快乐是来自内心的。很多人从出生那天起就开始寻找快乐，把快乐寄托在外界发生的事情上，不相信吗？那就看看吧：

“我想让人喂我……我想别人抱着我……我想玩那个玩具……我不想睡 觉，我想看电视……我想和那个男生谈恋爱……我想考个名牌大学……我想找一份好工作……我想我们能结婚……我想要一套房子……”不同时期，我们对美好的事情都满怀期望，我们相信，如果这些事情成为现实，我们会很快乐。但是，如果这些期望没有实现呢？

当我们没得到自己热切盼望的东西时，我们会十分难过。我们会失望、生气、焦虑、不安、迷惑，总之就是不开心。我们对生活、爱情充满了期望，然后让自己处于期望之中，期望的满足程度将决定我们是否快乐。

每天，我们都在无数次地重复着这样的心理历程：期望——失望——难过。

早晨，你从闹钟的吵闹声中惊醒，揉揉惺忪的双眼，看一下窗外的天气：“坏了，下雨了，路上一定很堵。”你的第一个有个好天气的期望落空了，你开始有点不开心。

起床后，你慢吞吞地走到厨房做早餐。这时，你发现，昨晚你没把自动咖啡机的开关打开，结果，早晨没有热咖啡喝。你期望的第二件事也落空了，你叹了口气。

你去淋浴，然后穿衣服，忽然觉得裤子不太合适：“天啊，又胖了！”现实又一次把你的希望打碎了，你开始难受了。

你来到单位，热情地和同事打招呼：“早上好。”“早上

好。”同事就像在敷衍你一样，面无表情地嘟囔了一句。你立刻没了兴致，你想知道究竟是怎么了。

看，一天刚刚开始，你就有这么多理由让自己不开心，于是，你开始不再开朗，不再有激情。长此以往，原本那张热情洋溢的阳光的面孔被一张阴沉的“苦瓜脸”代替了，慢慢地，魅力也离你而去。其实，一个女人是否有魅力，是因为性格开朗，心中充满了阳光，而不取决于外表。

为什么要让外界环境决定自己的快乐呢？这样只会培养我们的依赖性，让别人决定我们的快乐。世事无常，无论我们多努力，我们都没有能力去控制周围的人和事。我们阻止不了一些客观事情的发生，比如下雨，也无权要 求别人像我们希望的那样去说话、办事。有些人总希望能创造一个理想中的环境，竭尽全力使自己生活中发生的每件事都安宁而和谐。其实，这就像在波涛汹涌的海洋里寻找平静一样，都是徒劳的。

几年前的一个夏天，我的生活被意外的事弄得一团糟，那一系列巨大的挑战考验着我。我的世界像被台风扫过一样，变得破烂不堪，一个好的地方都没有。我开始极度地恐慌着，于是，我打电话给我的一个朋友。我相信，任何听我诉说那些事的人都会同情我，可是，当我诉完苦时，我的朋友用十分温柔但却有力的声音对我说：“陶乐丝，是谁让你变得这么不开心呢？”

我试图找一些理由：“是那些家伙！那些家伙那么对我……”朋友又问我：“陶乐丝，是谁让你变得这么不开心呢？”

我就在那一瞬间恍然大悟。“是谁让你变得这么不开心呢？”实际上，他们没有直接让我如此难过，是我这么给自己定义的，如果遭遇这些事或身处这种处境，我就会很难过。是我自己让自己不开心的。

“是谁让你变得这么不开心呢？”这句话让我意识到，没有谁夺走过我的快乐，是我自己让自己不开心的，因为我把快乐寄托在别人的身上。我给了别人主宰我的权利，而他们自己其实是不知道的！这就是关键所在，是我主动交出这种权力的，是我让自己难过的。

每当我感到自己有些难过时，我就问自己：“陶乐丝，现在，是谁让你不开心了？”当然，最终，我会做出同样的回答：“是我自己。”然后，我再让自己回到正确的方向上去，我提醒自己要快乐地看待周遭的环境，其实，快乐就来自你的内心。

对于女性美丽的标准，不同种族、不同国家和不同时代的人们有着不同的认识。然而，人们对魅力的理解却很相似，那就是：魅力源于心底深处的灿烂光芒。

2
幽默绽放无穷的魅力

如果我们想在人际关系中给别人一个好印象，那么幽默是最好的方法。无论是做客人还是主人，我们都可以充分利用幽默的力量。看起来健康快乐、满脸笑容的人肯定比一个一脸怒气或是郁郁寡欢的人更受欢迎。

也许，在一些人的眼里，幽默没多大用处，它既不会让你长得更高，也不能帮你减掉多余的肥肉，不会给你付账，不会帮你工作，更不会让别人一见钟情于你。即便是在你伤心的时候，它也不能马上让你开心起来。但它确实是很有用的！

如果你懂得幽默，你将会轻松地面对现实，坦然地接受自己的身高、体重等等；在幽默的支撑下，你会重新去对待经济问题给你带来的烦恼，进而意识到：其实，生活并不像你想象中的那么难以让人忍受。

也许，让别人立刻喜欢你不是一件容易的事。但是，当众人被你逗得开 心地欢笑时，你会在众人的欢笑中更加看清你自己，从而对别人更加坦诚。于是，你就可以拥有温暖而和谐的友情，甚至，你可以和只见一面的人成为很好的朋友。这就是幽默的力量。很明显的是：如果你能让你的邻居对你产生好感，那么，你也能让所有邻居都对你产生好感，你甚至可以让全世界的人都对你产生好感。

用轻松的心情面对生活，用幽默、自嘲的方法去化解问题，才能使许多小小的烦忧消弭于无形之中，避免产生更大的忧虑，你也就更能承受生活带给你的压力。

我们可以用微笑来面对我们在生活中遇到的那些让人难过的小事，这样，那些难过很快就会消失。在和别人一起欢笑过后，你就能把小事摆在适当的位置，你会发现，那些小事和你的整个生活相比是那么的渺小。同时，你让别人明白，他们可以和你一

样轻松地面对生活。

你可以在寒冷、酷热或者过于潮湿的天气里讲一些有关天气的笑话，使人们振奋起来。在生活里试试这样的“催化剂”吧。

“天气预报上说，今早会有大雾。果然，早上我出门时，就看到邻居们在大雾里挣扎徘徊呢。”

“我办公室里冷透了，就像每个地方都结了冰一样，办公桌椅只好装上防滑链了。”

当你在超市等着结账或在银行排队时，如果你能幽默一下，让别人和你一样开心，这不是比只是站在那儿焦急地等着要好一些吗？

“我没去排的那队总是动作比较快——这是自然法则。”

“速度快不一定是最好的。如果是这样，应该由兔子统治世界才对。”

“本来我买了3条比目鱼，可排了这么长时间的队，也许，结账的时候我买的其实是3条鱼干呢。”

你用轻松幽默的方式为他人营造了一个温暖的气氛，告诉他们，那些小事也可以让人们开心，因此，你也给别人留下了深刻的印象。

如果我们想在人际关系中给别人一个好印象，那么幽默是最好的方法。 无论是做客人还是主人，我们都可以充分利用幽默的力量。看起来健康快乐、满脸笑容的人肯定比一个一脸怒气或是郁郁寡欢的人更受欢迎。

米罗是纽约一家著名的时装公司的董事长，他说过：“客人发出的最美妙的声音就是笑声了。”

和优雅的言行一样，幽默能帮助我们在社交中应对自如。无论何时何地，幽默都能让人魅力十足，使你与他人的沟通更加顺畅。

在你去参加朋友的婚礼时，新郎新娘可能会有点紧张，你完全可以适当地开个玩笑，使他们的心情放松下来。

如果你在无意间说错了什么话，或者做错了什么事，当然会让你很尴尬，不过，在你接受了现实，平静下来的时候，你不妨讲个笑话，或者说点俏皮话，这样就能让气氛轻松起来。

在一次聚会上，一个根本不会唱歌的女人坚持要唱《我的肯塔基老家》。唱完之后，女主人见一位年老的客人竟然潸然泪下，于是十分同情地问他：“您是肯塔基人吗？”这位老人说道：“不是，我是个音乐家。”

斯曼莱·布兰顿博士在他的一部著作中写道：“若要看一个人是否心理健康，要看他是不是能适度地自爱。对于工作和事业来说，适度的自爱就更重要了。”

他说的没错，喜欢自己是我们是否能健康、成熟地生活的标

志之一。喜欢自己并不是自以为是或孤芳自赏，而是快乐地接受自己的缺点和优点。有缺点并不可怕，可怕的是缺乏优点。缺乏优点也会毁掉女人的魅力。

只因为气质超凡脱俗，一个身材并不完美的女孩就能迷倒众多出色的男孩。男孩们在看到她的第一眼时，就被她的魅力所倾倒了，怎么可能在鸡蛋里挑骨头，仔细琢磨她的身高是1.59米还是1.62米呢？

有些既定的事实是不能改变的，比如，我们的身高、长相、智商等等。即便如此，只要你善于发现、培养和发扬自己的优点，让你的优点展现在众人面前，我们仍然可以不断地增添自己的魅力。

不要对自己过于苛刻，有时候，我们得让自己轻松一点，或自我调侃一 下。比如说，如果你在两个小时内三次丢掉了钥匙，或者找不到钱包，或者把衣服弄上咖啡渍，你可以试着对自己说：“哎呀！可真有意思！创吉尼斯世界纪录了。”甚至当你独占鳌头、发表一篇成功的演说时，或者刚找到一份理想工作，你也不妨调侃一下自己：“哎呀！可真有意思！我在这方面还是很强的。”这样，你对自己会更有自信的。

下面这则使气氛由尴尬转为融洽的故事也可以证实我的说法。

一个年轻女孩希望能在订婚宴上给未婚夫的家人留下个好印象。于是，她笑容满面地走进了屋子，不料，她不小心把一座灯绊倒了，灯又把小桌子弄翻了，结果，她正好跌在了小桌子上，摔得十分狼狈。

她马上跳起来，挺直身体说：“看！我还能表演杂技呢！”



她的自嘲扭转了尴尬的气氛，表现出了她的自信。她不但消除了别人的紧张，而且，也如其所愿地给未婚夫的家人留下了好印象。用幽默来处理突发事件不是比小题大做好得多吗？

幽默感也可以像其他技巧一样培养出来。你可以用以 下方法提高自己的幽默水平：

建一个专门收集好玩的卡通书和笑话的收藏库。

把有趣的东西贴在随时看得见的地方，这样，你就能在每次看到这些东西时笑出来。

把你最喜欢的滑稽电影、滑稽书收集在一起。

回忆自己做过的事，把它们写成一些有趣的轶事或可笑的故事，以今天的眼光来看，那些过去让你辗转反侧的事也许是十分可笑的。

我的一个朋友是如此理解这点的：她八岁的儿子杰里米是一

个十分聪明的小男孩。有一天，他不想上课了，于是在给老师的便条上这样写道："很抱歉，今天中午，杰里米不能上学。"他还模仿他妈妈的笔迹署上了"杰里米的妈妈"几个字。我的朋友接到了老师打来的电话，马上大笑起来。

面带笑容。这似乎是老话了，但研究表明，如果你在其实不是想笑的时候笑了，你的面部表情会影响你的情绪，使你轻松起来。相反，如果你皱眉，与皱眉有关的情绪就会跟上来：担忧、压抑、挫折。

想一想一个幽默的角色是如何处理问题、解决危机的。朱莉叶·德赖弗斯会怎么处理呢？《周六夜生活》中的蒂娜·菲伊呢？

每天在自己和别人的行为中寻找一些好玩的事。跟别人讲好玩的事情的时候，要是别人真的开心了，他会和你一起笑；不要像一个滑稽演员一样，执意把自己的观点强加于人而使人不开心。

只要你觉得故事比较有意思，你就应该微笑，或者大笑。记住，最重要的是你要自然地表现出你的幽默，不要强迫自己。你的幽默感是你的魅力人格的重要组成部分，自信地表达出你的幽默感吧！

3
激情让你的魅力四溢

> 那种与我们的气质契合、符合我们的个性和价值原则的、发自内心的爱好是真正能使我们着迷的、激发我们热情的东西。

当激情不再时，我们还能找到魅力的所在吗？

你还记得是什么时候最后一次狂喜地拥抱一个人吗？你还记得刚刚恋爱时，你是多么的想把自己的快乐与所有的女友分享是在什么时候吗？还记得看过一本书、一部电影、一次展会或者一场演唱会后，你兴奋得只想说这些事是在什么时候吗？

对于大多数人来说，这些事情也许已经很遥远了。而且，就像香槟酒里的气泡一样，在这些事情中所表现出来的那种激情只是在某个时段显得有些生气。

孩子却和我们不同，他们常常满怀激情，他们能为一件小小的事情而开 心不已，甚至在一些比较不顺的境地里，也能找到能让他们开心的事。

这几天的天气很糟糕，一直下着雨。几乎我遇到的所有人都在向我抱怨这个糟糕的天气。前天下午，我在邻居伊莎贝尔家喝茶闲聊，那时，一场足足下了一个小时的倾盆大雨终于停了。突然，门铃响了，伊莎贝尔那八岁的儿子罗恩站在门前，浑身上下都是泥水。他高兴地跟我们吹嘘：“男子汉就是健壮，我骑着自行车过了好多水洼呢！”我们被他逗得大笑起来。

我们也曾有过孩子们的这种激情，时光流逝，我们的激情渐渐消退了。当然，这也许与父母的教育有关系。

小时候，我们总会因为接触到新的事物而兴奋异常。这时候，我们需要的是称赞、谅解和支持，可我们得到的却总是善意的规劝。记得我九岁时，邻居佩拉家的猪生了几只小仔，佩拉说可以给我一只。我蹦蹦跳跳地跑回家告诉母亲，母亲却说：“亲爱的，这怎么行！把小猪放在屋子里会熏臭整个屋子的。再说，如

果我们出去玩的话，就不能照顾小东西了。咱们不要好不好？”我只好放弃了这种想法，等第二次再遇到这种情况时，我就能强迫抑制住自己的想法，再也不会提出那种要求了。

那时候，大人们也常常会批评我们表达激情的方式。当我们因为激动而大声地说话时，父母常常会说：“别大声嚷嚷，你得学会慢条斯理地说话。”当我们过于兴奋时，父母经常会提醒我们：“慢点，慢点，别跑那么快！”我小时候就是这样，那时，我一高兴就什么都忘记了，我父亲就会对我说：“孩子，你要学会克制。”结果，我果然学会了克制。长大后，每当我遇到让人兴奋的事，也只是淡淡地说些“真奇妙啊”或者“难以置信”之类的话，如此而已。

大人们常常以他们成人的优势，以教育的名义压抑孩子的激情，却不去强化孩子的激情，长此以往，激情就很难保持了。长大后，我们越来越冷静，我们学会了客观地权衡利弊。我们认为自己已经看透了一切，几乎不提出什么问题。

如今，我们的生活没什么滋味，似乎没什么可以让人兴奋的：工作不过是例行公事，乏味至极；我们总是守在家里；丈夫的吸引力也在渐渐消 退……但是，每个女人都知道，激情可以增添魅力。当我们与活力四射的人呆在一起时，我们的情绪会有所转变，即便是内向或胆怯的人，也会变得情绪亢奋、眼睛明亮、声音高亢。我们几乎摆脱不了这种魅力。

我们的确应该表现出更多的激情来增加自己的美丽。有什么办法可以使我们变得活泼和热情洋溢呢？看看下面的例子吧。

马克·吐温在《汤姆·索亚历险记》中曾描写过小汤姆的伙伴是如何被汤姆的激情感染的。

炎热的夏季，汤姆很想去河边游泳，可姑妈波莉却让他给长长的花园篱笆刷漆。总有去河边游泳的伙伴经过他身边，对汤姆来说，这简直就是一种折磨。为了不让伙伴们同情或讥笑他，他脑子里产生了一个充满创意的想法。他开始专心地干活，就像刷漆是一件很好玩的事一样，而对于伙伴们的玩耍就像没看见一样。有个小伙伴有意刺激汤姆：“你慢慢刷啊，不管怎么说，我都是要去游泳的。”汤姆没搭理他，继续开心地刷漆。小伙伴对此很不理解，就问汤姆：“你好像很愿意干活呢。”汤姆充满热情地说：“没错，我们每天都可以游泳，可我们很少能像大人一样干刷漆的活。”于是，小伙伴被汤姆感染了，也想来刷漆，答应给汤姆一块口香糖。别的小伙伴也求汤姆能给他们一个机会。结果，汤姆一点都没费力气地把篱笆换了个样子，而且，小伙伴们给他的口香糖之类的报酬把他的口袋装得鼓鼓的。

再讲一遍这个故事不是让我们学会找朋友帮我们干活的方法，而是说，我们完全可以在那些看上去根本没什么吸引力的工

作中找出一点激情来，或者，我们可以喜欢那些我们原本不喜欢的事情。也许，你会认为这是在自己骗自己，不过，换个角度来看，这样做也可以激发自己的热情。

古希腊的一位哲人说过："生活的本身是怎样的并不是问题的关键所在，我们如何看待生活才是关键。"换个角度看事物，你就可能看到生活中令人兴奋的、令人感兴趣的地方。

关于这点，我上学时半工半读的经历就是一个很好的证明。我所做的许多工作都不是我喜欢的：自上学以来，我最烦见到数字了，可我却干过会计； 我在饭店当过服务员，学会了笑容满面地讨客人喜欢。从客观上看，这好像都是让人难以提起兴趣的挫折。但是，在那时，我就开始不由自主地运用汤姆·索亚的方法了。我对自己说：我可以从这些工作里认识生活，接触一些从前很难了解的事情。

在人们所处的环境中，总有好的方面等待你去发掘，如果你尽了力，你就会找到那些隐藏在生活中的闪光点。如果你整天抱着"反正我不想做这事儿"的态度去工作，你肯定不会有任何激情的。

试着做一天世界上最温柔的情人、最完美的妻子、最负责的同事。你会惊讶地发现，在很大程度上，你的这种做法都改变了你的态度，在你认为根本不能产生激情的地方，你发现了激情。

那种与我们的气质契合、符合我们的个性和价值原则的、发自内心的爱好是真正能使我们着迷的、激发我们热情的东西。

如果不对这种完全属于个人的爱好加以保护的话，这种爱好是很容易被埋没或隐藏的。如果想不起自己有什么爱好，就想一下你小时候喜欢做哪些事情。在深夜贪婪地看惊险小说？还是给布娃娃缝衣服？或者给自己化妆在那里自导自演？当然，我并不是要你去再看一遍小说，但是，你是否可以试着探索一条新的旅游路线，去尝试一次刺激的度假呢？说不定，你会找到小时候看惊险小说时的乐趣。你小时候不是很爱看木偶戏吗？现在，尝试用针线缝一个木偶也很有趣啊。

不要轻易放弃你新培养起来的爱好。你要明白，我们的激情会被一个小小的理由轻易打消的。比如：忙，没人陪，别人不同意，等等。这样的言论是有很多的：登山太危险，有天赋才能去学画画，看言情小说就是在逃避现实……把这些言论抛在脑后吧，重要的是，在我们的生活里，要有事情能真正地激发我们的热情，这些事情是我们快乐的源泉，魅力的源泉。

特莉莎喜欢驾驶帆船，不过，这需要花很多钱。她什么都不舍得买，也不舍得吃，只为了购买新船或者测量用的仪表。同时，她苦练技术，希望能早日熟练掌握驾船的技术，拿到驾照。她周围的人都为她的热情所感染，在她生 日时，她收到了女友给

她预定的一年的帆船杂志，这个特别的礼物让她喜出望外。以前，她男朋友总戏称她是“倔强女士”，后来，居然也和她一起学习帆船了。不久前，他们在一次帆船比赛中获得了很好的成绩。

前不久，已经做了祖母的玛瑞莉报名参加了业余大学的流苏花边编织技术课程。她很喜欢用彩色毛线编织出各种图案，很快她又学会了凸纹编织法。她很满意自己的创意，她把自己的家布置得十分温馨，编织了许多壁毯和其他编织品。不过，有时，她一编织起来就会忘记周遭的一切，这使她的丈夫常常要去提醒她应该休息了。

不仅发展内心的爱好和做喜欢做的事可以产生激情，做日常生活中的小事也能产生激情。不过，这要求有敏锐的感官。我们的感官不仅可以使我们过上平安的生活，也可以使我们体会生活的美好。我想，以下的建议会把你的感官锻炼得更敏锐。

注意观察季节的变化。世界在不同的季节所呈现出的色彩是不一样的。橘黄色的南瓜和美丽的鲜花会使你开心起来。

清晨的时候，你可以起个早，呼吸一下新鲜的空气。

你有过月光浴的经历吗？一位作家曾在自己的日记中记载了月光浴的感受，我们可以想象，笼罩在柔和清朗的月光里是一件多么让人陶醉的神秘事情啊！

即使我们不信上帝，也可以去一下教堂，教堂的宁静祥和能让你的身体放松下来，唤醒你的感官。

无需任何理由，如果朋友们都有时间，你可以将你的CD和一些古老的、经典的密纹唱片拿出来，举办一次音乐会。无论怎样，音乐都很容易激发人的激情，而我们心里十分明白，哪种音乐能使我们释放激情。我们的那些郁郁寡欢、伤心失意的情绪会在西班牙博莱罗舞曲、钢琴爵士舞曲的刺激下一扫而光。

玩纸牌，要么就做游戏。我们会在自己赢了游戏的时候特别开心！我们还可以去玩小时候玩过的游戏。我们可以通过玩游戏的方式增强自己的洞察 力，我们会挣脱习惯的束缚，给已经少得可怜的激情注入新的活力，这都是好的开端。

应该把激情讲给别人听，而不是留给自己独自去享受，要有意识地与别人共享激情。

推销员们信奉着这样一句话：“只有自己有激情，才能使别人产生激情。”即对销售人员来说，只有对自己想要推销的产品有信心，并把他的信心讲给顾客听，才能赢得顾客。这句话也适用于日常生活：如果我们表达出了自己的激情，我们就会感染他人。

别在意别人的看法，勇敢地表达出自己的激情。

当然了，凡事都有个度。如果一个人就同一个话题兴趣十足地谈了几个小时，或者不厌其烦地给别人讲述参加某个重要典礼的细节，人们不仅不会感觉她很有魅力，反而会认为她很讨厌。

我们可以开朗热情，但也要注意对方有什么反应，对方与你产生共鸣了吗？你们撞击出心灵的火花了吗？如果是的话，我们的激情就是增添我们魅力的砝码。

4
娴雅生活的魅力

没错，忧虑和烦闷都能让我们疲劳，让我们即便是坐着也会无精打采。因此，是我们的情绪让我们的身体紧张起来，而不是别的什么原因。请立刻反省一下自己，在念这几行字的时候，你是耸肩、皱眉，还是只是放松地坐在椅子上？如果你放松得像一个布娃娃一样，你就不会神经紧张，还有由此导致的身体疲劳了。

有时候，在生活中，我们不能避免忧虑，这时，心态的平和就显得极为重要。我们要努力培养自己平和自然的心态，让自己忧虑不安的心得到片刻的宁静。当心态平和时，培养自己健康的、积极向上的生活态度。久而久之，你就能从容地处理生活中的每一件事。

我曾经采访过女明星莫乐·奥伯恩，她告诉我，就算一些事真的让人很烦恼，她也会控制自己，不让自己因此而忧虑。她告诉我，忧虑会使她美丽的容貌受损，那么，将有损于她的演艺事业。她对我说：

“当我刚入行时，我心里十分害怕。那时，我刚从印度回来，在伦敦一个认识的人都没有，可我却想在伦敦找一份工作。我见过几个制片人，可是他们谁都不想用我。慢慢地，我的那点钱就快花光了，有两个星期的时间，我是吃饼干就水度日的。我又饿又忧虑，对自己没了信心，我对自己说：‘也许，你是个傻瓜，也许你这辈子都不能踏入影视圈。你什么经验都没有，你也就只有一张漂亮的脸蛋罢了，你还有什么呢？’

“当我照了镜子后，我大吃一惊。我发现，长久的忧虑使我的容貌起了很大的变化。我看见了忧虑造成的皱纹，看见了自己忧虑的、一点都不好看的表情，于是，我马上对自己说：‘你必须要停止忧虑了，你只有容貌这个最大的优势了，再这么忧虑下去，

连这个优势也不会有的。’”

没错，忧虑会使一个女人迅速地衰老下去，更能摧毁她美丽的容颜。忧虑会让我们满脸忧愁，会让皱纹悄悄地爬上我们的脸，会让白发代替头上的黑发，还有脸上的斑点、粉刺等等。

威廉·詹姆士是一名心理学家，他在《轻松主义》中分析了人们忧虑的原因：“现代人考虑事情太过复杂，他们做事太仔细，太注重结果，所以，他们常常显得忧虑，精神出现疲惫的状况，从而感到疲劳。”如此说来，耶稣的“不要考虑明天”和圣保罗的“不要事无巨细”真是很好的忠告。

心理学家海尔姆认为：我们所感受到的大多数疲劳都是在心理的影响下产生的，实际上，单纯性的生理疲劳是很少的。你不相信吗？让我们来看看爱丽芬尼的例子吧。

爱丽芬尼小姐在通用公司做电脑打字员，每天回到家中时，她都感到头痛，背酸，特别疲劳，什么事都不想做，只想睡觉。她母亲需要三呼四请地叫她，她才勉强出来吃饭。

忽然，她男朋友打来电话，约她一块跳舞，她马上就有了力气，立刻换上了她最喜欢的衣服，连饭都不吃就跑出去了，玩到凌晨两点还一点疲倦的迹象都没有，兴奋得都难以入睡。可就在几个小时以前，爱丽芬尼还好像筋疲力尽的样子。她真的很疲劳吗？实际上，是打字的工作让她十分厌烦，她才会 感觉疲劳。她觉得她的生活十分烦闷。

没错，忧虑和烦闷都能让我们疲劳，让我们即便是坐着也会无精打采。因此，是我们的情绪让我们的身体紧张起来，而不是别的什么原因。

请立刻反省一下自己，在念这几行字的时候，你是耸肩、皱眉，还是只是放松地坐在椅子上？如果你放松得像一个布娃娃一样，你就不会神经紧张，还有由此导致的身体疲劳了。

紧张和放松都是一种习惯，关键问题是：你如何选择。

如何放松？你试试以下方法。

认清问题有助于降低紧张情绪。当你面临一个可能让你烦恼的问题之时，你应该先全面考虑一下整个问题，并问自己：这个问题的影响到底有多大？会持续多久？五年？一个星期？另外，要确定这个问题是一个真实的问题还是你心里的感受而已。这样，你就能认清问题，找到正确的解决方法了。

你要时刻想着，做事只要尽力就行了。如果你已经尽力而为，别人也不会多么埋怨你，不会对你有不切实际的期望；即便是有过高的期望，也不在你的能力范围之内。所以，你应该放松自己，集中精神和精力做一件事，做完之后，再做下一件事。

放松肌肉可以暂时缓解精神上的紧张。这个方法是很有效的，你可以试试。轻闭双眼，头微后仰，在心里默念：眼睛放

松，放松，再放松……这样做过一分钟后，你会感到有一种神秘的力量正按照你的意念调节你的眼部肌肉。依此方法放松脸部、头部、肩膀，最后是整个身体。在潜意识中，你就能放松你紧张的情绪，你整个人能较好地从紧张中松弛下来。这个方法简单又方便，只要你感觉紧张或者疲劳，就可以随时这么做。

分清事情的轻重缓急。事情有轻重缓急之分，做完重要的事再做别的事，你就会感到比较轻松了。

十年前，查尔斯·路特曼一文不名，经过十多年的奋斗，他成为一家公司的董事长。他说自己之所以能够成功，就是因为他知道事情有轻重缓急之分。他介绍了自己的经验："一般来说我都是在早上五点钟时安排一天的工 作计划，那是人的头脑最清醒的时候，我能比较周全地考虑事情，然后按事情的重要程度安排好做事的顺序。"



其实，正是因为我们没有分清事情的轻重缓急，才造成了我们的苦恼。我们总会把那些出人意料的小事看得很重，然后弄得自己紧张兮兮的。事情真到了那么严重的地步吗？扪心自问：丈夫突然调到别的部门工作真的需要你烦恼吗？母亲的关节炎又重了，在以后的六个月之内，她需要有人照顾她的生活，这很严重吗？猫经常把牛奶弄得满地；你边收拾屋子边做饭，把菜煮糊了；推销员总来骚扰你；总是有人打来电话；屋外街道上的工人在钻孔修路，这些都能让你真正地烦恼吗？我举的这些例子也许可以让你意识到，有时候，你只是因为愤怒才紧张的，你其实没有很重大的困扰，这样，你是否可以比较轻松地解决这些问题了？

5
走入心灵的栖息之地

是的，我们都需要在内心建一个安静的小屋，以远离惊涛骇浪和狂风暴雨的侵袭。每个人的内心深处都有一个安静的角落，它就像车轮的轴心一样，无论外界如何变换，它都永远安若磐石地固定着，不受任何干扰。我们所要做的就是，发现那个自己心中的圣地，定时到里面去休息、静养，恢复自己的活力。

一位哲人说："乡下、海边、山上的小屋常常是人在烦恼的时候最希望去的避难之所。但其实，那些地方并不能让人真正安静下来。如果你想找一个清净之地，不如回到自己的灵魂深处，特别是沉浸在平静的思绪里。"二战结束的前几天，杜鲁门总统比以往的任何一位总统所承担的压力与紧张都多。

作为一位战时总统，他面临着很多难题，但他并没有因此而萎靡不振。有人认为他很伟大。杜鲁门总统对这种说法的回答是："为了掩护自己，我在心里设了个散兵坑。每隔一段时间，我就退入自己的散兵坑去休息，不让外 界来打扰我，就像一个士兵为保护自己而退到散兵坑一样。"

是的，我们都需要在内心建一个安静的小屋，以远离惊涛骇浪和狂风暴雨的侵袭。每个人的内心深处都有一个安静的角落，它就像车轮的轴心一样，无论外界如何变换，它都永远安若磐石地固定着，不受任何干扰。我们所要做的就是，发现那个自己心中的圣地，定时到里面去休息、静养，恢复自己的活力。

当你开始觉得有些紧张，或者觉得苦恼、压抑时，你可以独处一会儿，你的心灵有你能够栖息的地方！想象一下，你正在一步一步走入你心灵的栖息之地。这时，你要对自己说："现在，我在上楼梯，我在开门，我在房间里了。"然后，继续想象，注意一切安静、平淡的细节，想象自己已经完全放松地坐在自己喜欢的

椅子上。这个房间很安全，什么东西都不会伤害你，什么东西都不会让你烦恼，因为这些烦恼已经被你抛在楼梯口了。在这里，你什么决定都不用作，也不用慌张，你已经和干扰绝缘了。

也许你会说，这不是在宣扬逃避吗？是的，是要逃避。其实，逃避主义并不是我们想象的那么糟糕。睡眠是逃避主义；下雨撑伞也是逃避主义；天气糟糕的时候，我们为了不让自己得病而躲进屋子也是逃避主义；在某种意义上，连度假也算是逃避主义。我们的神经需要逃避主义，以避免外界的刺激和过度的疲劳，我们的神经需要自由和保护。我们在逃避中暂时躲开了那些由环境、责任等带来的烦恼。这种逃避是大赛前的休息，是冲锋前的准备。

6
简单生活的魅力

简单生活自有它的意义：不强调物质享受，重视精神的自由。这样，你心灵深处的智慧和喜悦会慢慢地被激发出来，生命因此而魅力四射。

忽略一些生活中的小事对于省心和节省精力十分重要。可以想象，在乱七八糟的抽屉中找件东西、在柜子里乱翻就只为找一件衣服，或是试了五支笔才找到一支能用的，毋庸置疑，你是在浪费精力。如果你把那些没什么用的东西扔掉，把很少用的东西放在一边，让自己在需要什么东西时一下就能知道它在哪里，这可以节省多少时间和精力啊！

在一个整齐干净的地方生活是一件很幸福的事。最近，我清理了一下自己的房子，扔掉一大堆没用的东西，把墙角和桌面都清理了，房子忽然变得十分宽敞了，看上去真是舒服极了！开心之余，我还稍微有点不习惯，就像减肥之后的那种感觉一样，好像那些东西不是被自己丢掉的，而是被别人抢走 了，从而觉得有点难过。当然，这是暂时的心理。

我们可以减少很多东西，让自己的身心得到休息，让生活有序一些，比如减少聚会，减少责任，少给孩子买玩具，少说点话，聚会的时候安排得简单点等等。现在，我是便餐的忠实拥护者，这样就不会因为准备晚餐而透支体力。前一段时间，我想请一个朋友来聚会，那时正是春天，我在出门爬山和在家吃饭之间犹豫不决，拿不定主意。这时，我的好朋友爱莎说：“这是属于我们的派对，既然我们两个都喜欢，就去做好了！”于是，我十分开心地招待朋友，然后去爬山，玩得很开心。

简单生活自有它的意义：不强调物质享受，重视精神的自由。这样，你心灵深处的智慧和喜悦会慢慢地被激发出来，生命因此而魅力四射。

雅致的悠闲不仅使女人肤若凝脂，还使她的心灵魅力四射。

放松你的肩部吧！没错，从现在开始，再放松一点，然后，轻轻地露出一个笑容，让雅致的悠闲陪伴着你，让从容的魅力与你共存。

7
自信的魅力是永恒的

> 生活告诉我们，我们要爱惜自己，要注意自己的外在，因为形象能使我们的生命充满活力。我喜欢在人们的心中留下自信的印象，而打扮是十分重要的。

有一次我和一位朋友聊天，她已经结婚三十五年了。她说：“我丈夫从来没见过我不化妆的样子。每天，我都把闹钟的闹铃定在清晨四点半，这样，当他睁开眼睛时，我已经打扮好了。”我能想象出那样的情景，她丈夫起床后，邋里邋遢地在她身边晃荡，那简直就像是在上演《美女与野兽》一样。

当然，对我来说，我不可能清晨四点半就起床打扮，那样是有点夸张了。但是，我仍然同意她的观点——尽量把最好的一面展现给别人。

我曾就美丽的话题写过一篇文章。在文章中，我这样写道：“许多女人对自己的外貌、体重、头发、皮肤和模样等有着不切实际的主观期望。我想，女人们是不是应该放弃这种幻想？人只有在最有自信的时候才是最美丽的，这 个道理人所共知，却又经常被忽略。真的，我们感觉自己是什么样的，我们就是什么样的。这是绝对的真理。”但这并不是说，即便我们邋里邋遢的时候也认为自己是美女。

生活告诉我们，我们要爱惜自己，要注意自己的外在，因为形象能使我们的生命充满活力。我喜欢在人们的心中留下自信的印象，而打扮是十分重要的。当我们看到一个衣着得体的女子时，通常，我们会在心里涌起这样的念头：“这个人衣着得体，品味很高。她一定十分在意自己。”其实，两个相遇的人都在打量着对方。所以，一名女性一定要注意尽可能选择合适的衣服。出门之前，要先把自己收拾得干干净净的。这样，你就会给所有你见到的人都留下一个良好的印象，哪怕只是潜意识的。

从一次失败的爱情中，我开始特别在意自己在所爱的男人眼里的形象。十五岁时，我交了第一个正式的男朋友，他叫朱利安。很多人都认为朱利安让人感觉他是个失败的人，现在看来，那时的话是对的，但在当时，虽然我只有十五岁，可我已经疯狂地爱上了他，根本不理别人的看法。从一开始，我的父亲就认为朱利安实在太普通了，于是有一天，当时我正和朱利安狂热地陷入爱河，父亲在吃晚饭的时候突然对我说：

“陶乐丝，难道你没有注意吗？朱利安总是从两颗门牙之间的缝隙啐口水。”我父亲是个牙医，所以他对牙齿特别敏感。好，就是这句话。从此，我一看朱利安，就会下意识地注意他那两颗咧开的门牙，还不由自主地想象他从牙缝里啐口水的样子。至于结果，你也想象得出来，很快地，我们就分手了。

然而，我却从这件事上得到了一个教训，从此，我很在意自己在所爱的男人眼里的形象。所以，在丈夫面前，我尽量展示自己最好的一面，最完美的我。还有一个充分的理由让我这么做。这个道理人所共知：两人热恋时，对方什么都是好的；一旦发生一点冲突，也许，我们就会回想起所有不愉快的日子。5年，10年，甚至是20年前发生的事，我们都能全部回忆起来，甚至还能记起具体的日期、时间，当时的对话内容、动作和说话的神态，并对此念念不忘。

女人们会把丈夫所说过的每句坏话、每件错事都牢牢记住，丈夫也一样，在我看来，也许，这就是人的本性吧。当夫妻开始出现冲突时，丈夫们会本能地在记忆深处找出妻子曾表现出的不好的一面，从而让他们有借口讨厌自己的妻子。

如果我和我丈夫之间发生了什么冲突，我可不愿他这么想我：那是个刚从床上爬起来、蓬头垢面的黄脸婆。为什么要给他这样的理由让他攻击自己呢？

所以，每天早晨我都在丈夫起来之前就起床，然后认真地梳洗打扮，再涂点口红。这样，当他睡眼朦胧地醒来时，看到我就会很开心，同时，我也会更自信。

这里有一点需要补充和提醒，你是为了自己才把自己收拾得美丽动人的。所以，即便是你丈夫，你也不要按照他的喜好来决定梳什么样的头发和穿什么样的衣服。你一定要明白，你是否把自己最好的一面展现给别人并不是最重要的事，重要的是你为了自己打扮，而不是为别人打扮。就算你要独自呆一天或者更长，也不能早上赖床不起，不洗漱，不化淡妆。你应该像平时一样，梳梳头，穿上一件干净、舒服、漂亮的衣服。要知道，你这么做不是为别人，而是为自己。这样做可以让你充满自信、机敏、振作、清新、生气勃勃，准备好好地过这一天。

许多女性并不明白什么叫做自信，从开始到现在，她们一直

认为，娇嗔蛮横是由自信导致的。有的女性甚至认为，自信只不过是“飞扬跋扈”的比较温和的代名词而已。长久以来，她们在一种简单的态度下长大：“我不想冒险，我害怕冒险”，“让别人来当领袖好了，我一定是个非常棒的追随者”，“女人太强悍是找不到丈夫的”，等等。这些想法让她们行动迟缓，个性也变得犹豫起来。因为她们很少自信地表达自己，所以，经常给别人留下一种无能、不善思考的“傻姑娘”的形象。

事实上，真正的自信可以与文雅、谦恭和善良同在，任何女人都可以自信而充满魅力。可以这么说，一个有魅力的女人一定也很自信。

8
自信表达散发的魅力

> 自信地表达自己观点的四个步骤：明确自己的思想和感觉；评价自己表达的想法；选择讲话内容、方式和时间；陈述自己的观点。

除了外表的打扮，自信还体现在语言表达方面。自信指对事实侃侃而谈，那就是：我们要维护我们所做的，尽可能地把自己真正的立场陈述清楚。事实上，这里的自信包含着两层含义：很清楚自己的感觉和思想，还要有能力把它们清楚地表达出来。值得注意的是，在陈述自己的立场时，说话要掷地有声，但绝不能尖酸刻薄，更不允许带着敌意攻击或者得罪他人。这一点是很重要的，因为这正是自信与前面所说的娇嗔蛮横的区别。有些人不明白这一点，以为在明白自己的感觉和思想之后，就应该淋漓尽致地、直接地表达出来。结果，过于情绪化的表达反而损害她原本想搞好的人际关系。

自信的第一个特点——清楚自己的立场，比第二个特点——表达自己的立场更重要。因为，在未能完全清楚要陈述的事情之前，你不能让自己做到掷地有声。这个道理也是缺乏自信的人一直没有弄明白的。那些让自己在辩护中处于劣势的人所犯的主要错误就是：没在辩护之前把自己的感觉和思想想清楚。

在明确自己的立场之后，还需要经过两个中间步骤才能公开地陈述自己的立场。这两个中间步骤就是评价和选择。

我们可以做这样一个假设：有一天，你和一个十分粗鲁的朋友在一起走。这时，她遇到了她的朋友，和朋友打招呼后，她根本没把你介绍给人家，而是不断地同朋友说话。你当时一定有这种感觉：她真没礼貌。但你不能马上对她说："你怎么这么粗鲁，不懂礼貌呢？"这样，你和朋友的关系就会破裂，也会显得你没什么风度。

你可以依照两个中间步骤的要求这样做：了解一下情况，然

后选择怎样说才合适，怎么说和何时说。比如，你可以在之后的某天给她打个电话："你还记得吗？前天你和朋友说话时，却把我晾在边上了？我想让你明白，那会让我感觉很尴尬。"也许，她会说："你怎么不自我介绍一下呢？"你可以回答："你说得对，不过，这么做其实是很难的。今后一定要向你的朋友介绍我，好吗？"你不要因为对她提出要求而感到自己有所内疚，更不要引发争论，你要明白，你真正的目的是让她了解你的感受，如果她根本不想听你的感受，就不要指望你能通过争论让她接受什么了。而且如果她这么好与人争论的话，毋庸置疑，争论下去的话她会赢，而你很有可能会输，所以，不要那么做。记住，任何时候，你都应该用自己的方式陈述自己的想法，而不要用别人擅长的方法，比如争论之类的去陈述自己的想法，除非你也能自如地运用这种方法。

其中，我们所说的"自己的方式"，不仅指我们陈述自己立场的方式，不效仿任何人的方式，还包括在自己的评价和选择下，选择符合自己个性的表达方式。

也许你对同这样的人——有被攻击妄想症的人打交道感到很恐怖，我有一个很普遍又很有效的办法，那就是：当你陈述自己的想法时，不要让她们有即将受到攻击的感觉，对于别人的批评，她们是丝毫都听不进去的，她们甚至可以在十分普通的语句中体会到批评的意味。

比如，如果你对她说："如果你能事先告诉我你会迟到，我就不用这么匆忙地往这里赶了。"一般来讲，那种人一听到这样的话，她的第一反应就是要反驳你。因为她能为自己的迟到找出许多很有道理的借口：比如很多"应该"做的事缠住了她，她是在做应该做的事，是不应该受到批评的。所以，尽管你的意见十分合理，但仅仅因为用了"你"这个词，你就在无意之中把她给得罪了，让她处于自我保护的状态。如果你不想和她争论，最直接而简便的方法就是：把第二人称的"你"换成第一人称的"我"，这样，就能消解一切让人尴尬的对抗了。比如，你可以把刚才那句话换成："早知道的话就不用来这么早了，我还有时间去干洗店把我的紧身短裤取出来。"不必多说，也不必直接指责她，你已经清楚地让她知道了，你觉得时间都给浪费掉了。同时，这样做也不会让她像听到之前那种说法时那么强烈地想为自己辩护。



现在，重申一下自信地表达自己观点的四个步骤：明确自己的思想和感觉；评价自己表达的想法；选择讲话内容、方式和时间；陈述自己的观点。

此外，避免说这些话："可能会很麻烦，可你能改变一下吗？"这会给人一种很挑衅的感觉，而结果往往是对方会激烈地反对你的要求。所以，这样说会更好一些："你能为了我稍微改变一下吗？"

你还应该注意，说自己想说的，不要贬低自己。如果有人问你"你做什么工作"，说"我在家里做事"或"我正努力为图书馆筹集善款"比"我不过是个家庭主妇罢了"或"我还不知道我该干什么工作"要好得多。

你可以用小幽默来对付别人贬低你的状况。如果你和某人在一起讨论一份预算报告，在某一点上，你与她的观点不符，她傲慢地说（当然也许是无心的）："你不明白这一点。"对此，你可以笑着说："没错，其实我们不明白的事情有很多呢。"（当然，这不是说你真的不明白当时你们所讨论的预算报告，不然，你也不会和她争论）。你用这种幽默的方式间接地提醒了她：她的态度过于傲慢。这个回答很高明，肯定会让她牢牢记住的。当然，也有一些自信的女性会直接把自己的感受告诉对方："刚才你说话太傲慢了。"

如果你感到尴尬，或是有人想利用你，你不要把自己的这种感觉搁置一旁，你要向别人说出你的感受。不过，你不要立刻说出你的感觉，可以先思考一下，然后再陈述。如果有人用明显责

问或轻蔑的口吻问你：“你怎么不说话呢？”你不要很冲动地说出你的感受，你可以说：“我正在想你刚才所说的。”等你准备好了，你再说：“我认为这个计划不是很合理，因为我将承担大部分工作。”你不用为自己的直言相告而感到歉意，毕竟，你有表达自己的感受的权利。

缺乏自信的人常常会从自己感觉到尴尬的场合中逃脱。她们不想和店家多说，于是买了尺寸并不合适的灯罩；她们从来不揭穿朋友做的对不起她们的事，经常回避这样的事情，等等。每个人都会遇到很多让自己尴尬而又 感到无能为力的事情，这时，练习表达自己的感受就是解决它的最好的办法。有时，可以找人陪着你锻炼，这会很有帮助。

真正的自信不会在短时间内建立起来。当缺乏自信的女人开始自信地行动时，也许，她们会发现，自己挣扎在很久以前学到的、旧的、缺乏自信的行为方式中。当她们遇到一些场合需要她们清楚地表达自己的时候，她们的消极的想象会使她们的行动遇到很大的阻碍。她们经常会想：“在这种场合下，如果需要我自信地表现自己，我说错了话该怎么办？别人会以为我笨得很，一点女人的样子都没有，那可太糟糕了，我不允许这种事情发生。”缺乏自信的女人一联想到这种灾难性的结局，就会理所应当地说服自己不要太自信。所以，女人要把那些对自己表现自信有阻碍作用的想法和态度彻底抛弃掉，要主动把这些态度变成积极的态度，真正帮助自己激发出积极的行为方式来。比如，你可以试着对自己说：“我要在这种场合发表自己的看法或者做一些事，因为我相信这样做肯定会非常有效。在自信地表现自己的过程中，我会获得很大的益处。”假如你在做每件事之前都这么鼓励自己，你就会更容易地走向果敢和自信。

努力想象自己的自信是可以由积极自信的行动培养出来的，假如你总是把目光放在自己失败的表现上，你就想象一些你表现得很成功的场景。当你想象自己变得更加自信之时，你的自我形象也会就此改变。你越认为自己是一个果敢而自信的女人，你就越有可能成为一个真正的果敢自信的女人。

自信中充满着青春的活力，承载着生命的脉动，它比那些刻意的“天真无邪”来得真实而珍贵，因为，自信的魅力是永恒的。

9
宽容是最好的美容品

> 我们确实很难做到像圣人那样，去爱我们的仇敌，但是，你要会爱自己，为了我们的快乐而健康地生活。我们可以去原谅他们，忘记他们，这样做是非常明智的、因为我们不能让我们的敌人控制我们的快乐、健康和外表。

在孩子们眼里，爱丽斯是一个严厉的老师，只要稍加留心孩子们与爱丽斯相处的情形，你就会看出，这些孩子拘谨而胆怯，甚至不愿和爱丽斯说话。

这样的局面是爱丽斯都没有料到的，对她而言，她是为了孩子们好才会那样做的！一直以来，爱丽斯为了让孩子们好好学习，她对他们十分严格。如果哪个孩子犯了错误，爱丽斯都会严厉地批评他，但却收效甚微。为此，爱丽斯感到很泄气，她觉得自己就像一个萎靡不振的失败者，渐渐地，她对自己的工作失去了信心，生活也不开心。

有一天，爱丽斯突然意识到问题出在哪里，她对自己说："假如我少批评 他们一点，多原谅他们的一些错误，情况是不是就能好转呢？"

于是，她决定试一下。她换了一身充满了活力的鲜艳的衣服，满脸笑容地走进学校。在走向教室的小路上，爱丽斯还在全神贯注地想着她的这个新设想。突然，一个皮球从后面飞过来，在她后背上狠狠地来了一下，她吓了一跳，回过头来一看，原来是她班上调皮的迈克干的。在爱丽斯面前，迈克吓得像傻了一样，都忘了把球从地上捡起来。要是在以前，爱丽斯肯定会狠狠地训他一顿，但她忽然想到自己的新设想，就耸了一下肩，轻松地表示不介意。迈克说了句"对不起"便跑开了。在课堂上，爱丽斯也不像以前那么严厉了，她没有过分地指责孩子们的坐姿是不是端正，回答的问题是不是正确，是不是在全神贯注地听她讲

课。更让孩子们惊讶的是，她甚至没有批评没能按时交出作业的捣蛋鬼保罗，她只是笑着对他说他一定能在下次把作业交上来。就这样，她用乐观而宽容的心态和孩子们过了一天。

放学时，一向羞涩的琼对爱丽斯说："老师，今天你好漂亮啊！"爱丽斯自己也是这么觉得，她似乎从来没有像今天这样开心，她充满了自信。毋庸置疑，她的新设想是成功的：学生们回答问题准确而敏捷，全神贯注地听她讲课，真是太可爱了。这让她明白了一个道理，那就是：要以宽容之心对待别人。

一位女士在中途上了开往费城的火车。她走进一节车厢，挑了一个位置坐下。这时，一位略显肥胖的男士走了过来，坐在了她对面的座位上，然后，他开始抽起烟来。这位女士忍不住咳了几声，并且表现得很是烦躁。可这位男士并没有注意到对面这位女士的反应，终于，女士忍不住开口说："你是外国人吗？你不知道车里有一个专门的吸烟车厢吗？这里是禁止吸烟的。"那个男子一句话都没说，很顺从地把香烟掐灭了。

不一会儿，一名列车员过来礼貌地请她换个车厢坐，因为她坐的是格兰特将军的私人车厢。女士听完后十分惊讶，她显得有点慌张和害怕。在站起身往门口走之前，她看了一眼格兰特将军，那位抽烟的男士也就是将军，一动不动，脸上没有任何取笑她的表情，也没有让她有什么难堪，和刚才一样， 他表现得宽容而大度。

卡里尔说："伟人之所以伟大，就在于他们宽容和体谅着普通人。"许多伟人之所以受到人们的爱戴，很大程度上就是因为他们身上具有宽容的美德。对于普通人而言，具有宽容的美德会使她显得有涵养，使她魅力四射，令人无法忽视。

如果你想拥有一颗宽容的心，这里有条不错的建议。德军有一条实行已久的军规："当你对一些事十分不满时，你不能立即表示出来，你一定得忍过一晚上，等你心平气和之后，你再提出来也不迟。"在社会生活中，如果也实行这条军规的话，相信可以让那些唠叨的父母、喋喋不休的妻子、挑剔的雇主和一些故意刁难的人变得心平气和起来，许多事端就不会发生。

推罪及人而不反躬自省，这是每个人都有的毛病。所以，如果有一天你突然想苛责别人，就想一下在我们生活中的那些鲜活的事例，然后正视这个事实：无论我们所要批评的人是否做错，他都会竭力为自己的行为和做法寻找借口，甚至反过来挑你的毛病。

年轻的林肯曾在某个时期十分热衷于批评他人。他不仅写文章嘲笑别人，还把文章故意扔在大街上，让人观看，这让被嘲笑的人十分憎恶他。直到后来，发生了一件事，让他彻底醒悟自己做错了。1842年，他撰文批评西华尔，西华尔十分愤怒，他要求

与林肯决斗，林肯不想决斗，可这样于脸面有损，于是他决定应战。幸好双方助战的朋友在最后关头阻止了这场生死决斗。经过这件事，林肯再也不过分批评和嘲笑别人了。

不留情面地严厉批评一个人，哪怕批评得完全正确，也会让人对你恨之入骨、记恨你一辈子。与其说人是一种有逻辑、有理性的动物，还不如说人是一种充满感情、偏见和虚荣的动物更为恰当。尖刻的批评会伤害他们心中浮夸的虚荣与自尊，有时，还会引来一大堆麻烦。

世界上最笨的人也会批评、咒骂、抱怨他人，并不是每个人都能学会体谅和宽容，只有拥有成熟人格的人才能如此。

如果我们恨我们的仇敌，就相当于让他们变相地胜利了。那种仇恨使我 们睡不好、吃不好，我们的血压、健康和快乐会因此受到影响。如果我们的仇敌知道我们如此的为他们而苦恼，他们令我们满心怨恨的话，他们肯定会高兴得跳舞的。我们心中的恨意根本不能伤害他们，而我们自己的生活却像在地狱一样。

迷尔瓦基警察局曾发出过一个通告：“如果一个自私的人想占你的便宜，不要去理会，更不要报复。如果你一直想跟他分个高低，那么，你伤害他不了多少，只能伤害你自己……”报复怎么会伤害你呢？《生活》杂志报道说：“如果长期处于愤怒状态的话，高血压和心脏病就会随之而来。”所以，上帝所说的“爱你的仇人”不仅只是一种道德上的修养，更是在教我们如何才能健康地生活下去。不仅如此，这也是在告诉女人如何使自己更有魅力。因为怨恨，许多女人的脸生出了皱纹，她们表情呆滞，美丽的脸孔变了样子。其实，如果想让女人更美丽，让她心中充满宽容和爱是最好的美容方式，其他的方法连其一半都不如。

如果心中充满怨恨，我们就不会有好的胃口去品尝美味佳肴。《圣经》说：“心怀爱心地吃蔬菜，比心怀怨恨吃牛肉要好得多。”

也许，我们确实很难做到像圣人那样，去爱我们的仇敌，但是，你要会爱自己，为了我们的快乐而健康地生活，我们可以去原谅他们，忘记他们，这样做是非常明智的。因为我们不能让我们的敌人控制我们的快乐、健康和外表。莎士比亚曾说：“不要因为敌人而燃起怒火灼伤了自己。”有人问艾森豪威尔将军的儿子约翰，将军是否会记恨别人。他骄傲而肯定地回答：“不会，我爸爸从来不浪费哪怕一丁点儿时间去想那些自己讨厌的人。”

有句话说得好：“不会生气的人是愚人，不去生气的人方为智者。”

10
坚强中散发出来的魅力

当家庭出现危机，如欠债、亲人生病、丈夫失业等等这类情况时，妻子要付出更多的努力，她们不是为了在自己的事业上有所进展而工作，而是为了家庭的幸福而努力工作。

约瑟夫·爱森鲍尔在洗衣店做了二十五年的送货员，然而，他突然被解雇了。对于他这样的一个中年人来说，想再找一份工作并不容易，何况，他没有受过任何特殊的训练。爱森鲍尔夫妇正愁于找不到工作，这时，恰好有一家面包店想转让，价钱又不是很高，但是，他们必须把他们所有的积蓄都拿出来才能买下这家面包店。

爱森鲍尔太太聪明得很，她知道，一切都才刚刚开始，在生意没有步入正轨之前，他们没钱去雇佣工人。所以，她每天做完家务事后，就在面包店里招呼客人，热心地经营着小店，经常要站十几个小时。任何人在如此繁重的劳动 面前都会打退堂鼓的，可他们夫妇却熬过了这段日子。她说："我知道，这是给丈夫一个重新创业的机会，所以，我做这些事时，感到非常开心。五年过去了，我们的面包店经营得很好，业务特别多，生意特别好，可以轻松地应付所有的开支。我们为自己能够凭借自己的努力重新创业而感到十分骄傲。"

在丈夫失业时，许多妻子都不愿意去做一些挽回的事情，在她们的思想里，无论何时，丈夫都应该承担起家庭责任来，于是，整个家庭的经济就开始日见窘困了。

这些妻子没有明白，只有她们自己也给予丈夫一定的帮助，才能挽回失败的局面。

威廉·R.科本太太是一名护士，就像爱森鲍尔太太一样，她也是一位能帮助自己丈夫工作的好太太。婚前，为了拿到高中毕业证，科本白天工作，晚上去夜校上课，天天如此。婚后，为了帮

助丈夫取得毕业证，使丈夫仍能不缺课，她继续她的护士职业。即便是在她生下小女儿的那个晚上，她仍嘱咐丈夫在送她到医院以后回学校上课。六年中，科本从来没有旷过一堂课。

最后，科本在母亲、妻子和女儿骄傲的目光下顺利拿到了毕业证书。接着，他找到了推销不锈钢制品的工作，而妻子就成了他的秘书。当他们举办厨具使用示范餐会时，科本太太就负责做菜，科本则负责推销。

当科本的父亲不幸身亡后，科本和其兄弟继承了父亲的印刷厂。科本的兄弟想把这家印刷厂卖给他们夫妇，但是他们没有足够的钱，所以，他们必须得向银行借贷。为了早日偿还贷款，科本太太又去从事她的护士行业。每天晚上和周末，她都在印刷厂充当丈夫的秘书。

她说："我工作得十分开心，照这样下去，我们就能在五年之内还清所有的贷款了。然后，我就不用再工作，做一个合格的全职太太了。"

在丈夫需要的时候，科本太太付出了自己所有的精力。她不仅把自己的本职工作做得有条有理，还帮助丈夫拓展业务，使他们家拥有了良好的经济基础。因为她知道这种秘书似的工作只是暂时的，所以她的工作很有效。

当家庭出现危机，如欠债、亲人生病、丈夫失业等等这类情况时，妻子要付 出更多的努力，她们不是为了在自己的事业上有所进展而工作，而是为了家庭的幸福而努力工作。所以，这种"夫妇搭档"是一种暂时性的"紧急措施"。

乔那森·威特·施坦太太是我的一个熟人，他们一家住在新泽西州，她在这方面做得很好，甚至改变了整个家庭的生活方式。

几年前，施坦太太遇上了麻烦。她的丈夫原本是做推销员的，突然，他生了一场重病，不能再工作了。该如何养活这个拥有五个孩子和两个大人的大家庭呢？

施坦太太仔细思考了一下她能做的事。她做不了、也没有经验去做办公室的工作，只有制作餐点是她最拿手的事：她会做孩子过生日的蛋糕和婚庆上的蛋糕，还有宴会甜点。她还很喜欢做点心，从前，她就经常帮助朋友们做一些特别的点心。

施坦太太把她的想法告诉了朋友们，她们可以在需要宴会的点心时请她去做。施坦太太的点心做得棒极了，很快就在人们中间传开了，订单也接踵而来，她必须要请助手才能应付得了。因为所有的点心都是在家里做的，所以丈夫和孩子就成了她的助手。

生意出人意料地红火，她得雇一名长期员工才能应付大量的订单。施坦太太成了专门承办宴会餐点的人，她为五十英里内的宴会制作各种餐点，她还把自己的拿手好戏——开胃菜包装起

来，到冷冻食品市场去卖。她还成了宴席顾问。

施坦太太的灵机一动实在是太成功了！现在，施坦先生做了营业经理，他们夫妻俩的合作简直是太完美了。

施坦太太说：“我喜欢创造新式点心，不喜欢计算价钱、成本，还有开账单，我让我丈夫来管这些生意上的事。我们的分工是非常合理的。”

有谁能知道自己能有什么麻烦呢？当灾难降临时，经济上就会出现困窘的状况，只好亲自去赚一些或者所有的家庭费用。所以，我们就要立即找到我们能够用得上的才能，来应付突如其来的危机。

面对突如其来的危机，你做好准备了吗？

11
赢得友谊和爱的秘密

> 如果你想赢得别人的友谊和爱，就不要担心别人是不是喜欢我们，而是应尽力把你能吸引别人的潜质发挥出来。

中国古代的孔子曾经说过：“不患人之不知己，患不能也。”

如果你想赢得别人的友谊和爱，就不要担心别人是不是喜欢我们，而是应尽力把你能吸引别人的潜质发挥出来。

玛丽安·安德森曾经动情地讲过她生命早期的一段日子里的状态。那段日子里，她颓废至极，差点被强烈的失败感击垮，她以为自己永远离开舞台了。经过一番自我反省和对心灵的探索之后，她渐渐地找回了继续奋斗的信心和勇气。有一天，她高兴地告诉母亲：“我想唱歌！我要让所有人都爱我！我想做完美的自己！”

母亲答道：“这个目标确实很伟大。可是，就算是完美的上帝也没有要求 所有人都爱他。伟大永远居于热爱之后。”

玛丽安把母亲的话深深地装在了心里。她又开始了自己的歌唱事业，她放弃空想，极力地追求完美。

每个人都有希望受人重视的情结，希望别人喜欢他，赞美他，把他当做好朋友，爱他，呵护他。和其他任何一种成功一样，友谊是要人们全心地付出才能得到的，接受并不能得到友谊。你一定要主动争取才能得到它，而不能靠被动的接受。善于应酬的人未必能够赢得朋友，二者之间没有必然的联系。更多的时候，赢得朋友是一种心态，一种对生活和对他人的态度，一种想付出爱、关怀他人的欲望。

如果想赢得友谊，就要付出我们的友谊；想让别人爱我们，就要先去爱别人；如果想吸引别人的注意，你也要先表现出对他十分感兴趣。除此之外，别无选择。

为了赢得友谊和爱，我们除了要抱着以上所说的态度之外，

还要在行动中表现出来。你得明白，只有把你那颗纯真善良的心表现出来才有它的价值。



12
忧虑让你远离青春

> 人为什么会情绪失常呢？没有人知道答案是什么，不过恐惧与忧虑绝对是引起那些病痛的重要因素。焦虑扰得人心神不宁，从而不能在现实的世界中自我调整，只能渐渐封闭在其自我臆想的世界中，而只有在这小天地里，他才不再忧虑，找到安全感。

有天晚上，一位邻居突然上门通知我们一家人赶快去接种天花疫苗。他只是纽约几千名志愿工作者之一，他们负责通知纽约的各家各户。恐慌的人们排队等待注射疫苗，疫苗接种站到处都有，不仅设在医院里，连警察局、消防队、大型工厂里都有。两千多名医生、护士夜以继日地为人们注射。这场骚动的原因是什么呢？纽约市里八个人感染了天花，两人因此去世，八万人中有两人因天花感染去世，就是这场紧急事件的原因。

至今为止我已在纽约住了三十多年，从来没有人来上门通知警告我提防忧虑这种精神疾病，而这种精神疾患会在同样的时间内，引起高于天花数 万倍的死亡率。

也从没有人提醒我警惕，每十个美国人中，就有一人精神崩溃过——多半皆由精神紧张、过度忧虑所引起。因此，想为你敲响警钟而写了这一章。

诺贝尔医学奖获得者卡瑞尔博士曾说：“不知如何克服忧虑的商人，往往英年早逝。”其实对任何人这句话都适用。

柏拉图说：“医生常犯的最大错误，就是他们只注重身体上病痛出现的部位，从没想到过矫治病人的精神问题，人的身体和精神是有机的整体，怎么能分开治疗呢？”

医学理论发展了两千三百年，人们才终于认识到这个真理。现在一套新医学理念开始发展起来，即心理医疗——这是一种能兼顾身心同治的医学。医学技术突飞猛进的发展已控制了细菌所

引起的疾病——例如曾剥夺千万人生命的疾病天花、疟疾、黄热病等都得到有效控制，但医学所解决不了的疾病不是因细菌引起的疾病，而是因憎恨、恐惧、忧虑、挫折与绝望等不良情绪引起的疾病。其实由这些不良情绪困扰引起的病痛，死亡率正逐年加速升高。第二次世界大战期间，美国征募国内新兵时，大约六分之一的年轻人都因为心理问题而被拒绝服役。

人为什么会情绪失常呢？没有人知道答案是什么，不过恐惧与忧虑绝对是引起那些病痛的重要因素。焦虑扰得人心神不宁，从而不能在现实的世界中自我调整，只能渐渐封闭在其自我臆想的世界中，而只有在这小天地里，他才不再忧虑，找到安全感。

我桌上放着一本波德斯基医生所著，名为《停止忧虑恢复正常》的书，有一些章节的名录如下：

忧虑对心脏有害

忧虑令人血压升高

风湿症可能引起忧虑

为了自己肠胃健康，别再担忧了

忧虑使你感冒

甲状腺疾病与忧虑的关系

糖尿病与忧虑

没有什么能比忧虑更破坏一个女人的魅力了。烦恼会使人的表情丑陋，因为我们咬牙切齿，愁眉苦脸，面色不悦，憔悴难堪；而且烦恼忧愁使人白发增多，甚至严重到脱发，还破坏生理平衡，使皮肤失去光泽，产生皱纹及痘疹。

美国人健康的头号杀手是心脏病。二次世界大战时，因作战身亡的军人总数约三十多万，同时却有两百万平民因心脏病致死——其中一百万是因为精神忧郁与思想压力而引起的心脏方面的疾病。前文提到过卡瑞尔医师曾说，克服不了忧虑的人，往往英年早逝。心脏病正是最主要的因素。

心理学家威廉·詹姆斯说："上帝会原谅我们的过失，神经系统却从不宽待我们。"

有一数字确实吓人，非常不可思议，美国人自杀的数量逐年增多，甚至比最厉害的五大传染病致死的人数还多。

原因为何？重要的一点就是"忧虑"。

残忍的中国军阀折磨狱中的犯人时，会捆绑起他们的手脚，扔在一个滴水的水袋下面，并让水日夜不断地滴到头上，听来像是一次次重重的敲击——最后总能使人精神崩溃。在西班牙内战及希特勒的集中营里，都采用过这种刑罚。

忧虑就像滴呀、滴呀、滴个不停的水滴，点点滴滴不断累积的忧虑同样会逼得人疯狂、自杀。

13
别为小事而烦恼

当我们屈服于一些小事时，当我们困扰着自己与别人时，我们失去了方向，视线模糊了，错误百出，把自己打败了，又会让你更加焦躁不安。这有点像是在又湿又滑的溜冰场中打篮球！换句话说，你自己的挫败与反应会挡在你面前，让你看不清解决问题的方法。

这是一个真实的故事，我一辈子都忘不了，是罗伯特·摩尔先生讲给我听的。他回忆道：

“1945年3月，我受到了这一生中最大的一次教训，当时我是在远离中国印度公海海底二百七十六英尺的水域中。我是八十八名海军中的一员，服役于编号三一八的潜水艇内。雷达侦测到一小队日本护航舰朝我方驶来。黎明将近，我方被迫发动攻击。通过潜望镜我发现一艘驱逐舰、油艇及一艘布雷艇，我们朝日本驱逐艇发射了三枚鱼雷，可是都没击中。鱼雷的射击线路 有问题，驱逐舰仍毫无察觉地向前航行。我们做好准备，打算攻击最后一艘布雷艇，它却突然转向，径直朝我们驶来（一架日本侦察机发现了我们，并将位置通知布雷艇），我方军舰当时在水面下潜入六十英尺，不得不立即下潜至一百五十英尺以防被侦察发现。我们封闭了舱门，为了使潜艇绝对静音，我们关掉电扇、制冷系统以及所有的电动齿轮。

“三分钟后，所有可怕的后果都降临了。在艇身周围相继爆炸六个深海炸弹，将我们推入更深的二百七十六英尺的海底。大家都害怕极了。这是极其危险的，在不到一千英尺的水域受到攻击，若是不到五百英尺，对舰艇的威胁则几乎是致命的，而我们却受到攻击而且是在只有五百英尺一半的水深处，从安全的角度来看，这个水深仅相当于膝盖。



“在随后的十五个小时内，日本布雷艇不断投掷深水炸弹。在距离舰艇十七英尺的范围内如果任何一颗炸弹爆炸，都会把我们的舰艇炸出一个洞来。离我们最近的一次爆炸是在五十英尺处的。我们大家奉命躺下保持镇定。我莫名惊恐，几乎呼吸困难。我一遍一遍地自言自语：‘我要死了！死定了……死定了！’关闭了风扇与制冷系统，舱内温度超过一百华氏度，可是我却因恐惧而颤抖发冷，不得不穿上毛衣与毛夹克，可还无法控制不停的发抖，牙齿格格作响。轰炸持续了十五个小时，忽然就终止了。日本布雷艇 显然炮弹用完了才开走。这短暂的十五个小时就像一百五十万年那么漫长。在这段时间里，我回顾了我的一生。想起做过的所有坏事，曾令我烦恼过的一些荒唐可笑的小事。为海军服役前，我曾是银行职员，我曾经为工作时间长、待遇差、前途无望而担忧。我担心支付不起房钱、车钱，不能给我太太买漂亮衣服。我曾经极其厌恶我的上司，他不断地在唠叨或骂人！我也想

起我多么疲惫地回家，只为了芝麻小事就和太太拌嘴。我担心额前的疤痕——是因为一次车祸造成的创伤。

“在几年前这些烦恼是多么严重，可是在我们饱受炸弹轰炸时，相比之下，如此小事显得十足的荒谬而渺小。此时此刻我就对自己发誓，只要有朝一日我能活着，我将永远、永远不再忧虑。绝不！绝不！我绝不再忧虑！在潜艇中的那十五个小时，我所领悟到的生活艺术，比我在大学四年学到的还多。”

我们通常能镇定面对生活中的大灾难，对一些生活琐事却耿耿于怀。

彼德上将在酷寒的南极夜里也发现了同样的现象。工作人员常因鸡毛小事弄得烦躁不安，他们无怨无悔地忍受枯燥乏味、危险、艰苦的生活以及零下八十度的严寒。“可是，”彼德上将说道，“有两个队员彼此怀疑对方动了自己机械齿轮的手脚因此不再交谈。还有一位队员吃饭时一定会避开另一位队员，因为那个人吃的每口食物都必定咀嚼二十八次才吞咽下去。”

彼德说：“在极地营房内，即使琐碎的小事都能把最纪律严明的人逼疯。”

还可以再加上一点，婚姻中的小麻烦也极具杀伤力，甚至会使人崩溃，至少一半的忧伤故事也是因小事引起的。

起码所谓的权威专家是这么说的。例如芝加哥的萨巴斯法官审理过四万多件不幸的婚姻，他凭经验宣称：“大部分不幸的婚姻是由鸡毛蒜皮的小事而导致的。”早已卸任的纽约州检察官霍根也这么说过：“刑事犯罪法庭上一半的案件起因于小事，在酒馆中耍威风、发生口角、侮辱人的手势、轻蔑的言语、粗鲁的惹人讨厌的动作，就是这类小事引发武力及凶杀案件。很少人是故意犯罪并且罪大恶极的。可一旦当我们的颜面、尊严受到小小的伤害，就能造成世上一半以上的可怕事件。”

爱莲娜·罗斯福刚结婚时，会为新厨子烦上好几天，就因为弄不好一顿可口的餐点。罗斯福夫人说：“现在，我会毫不介意地耸耸肩把它忘了。”很好，这才是成熟的情感态度。即使凯萨琳女皇、最高权威的独裁者遇到这种情况也不过一笑置之。

有一次我在芝加哥一位朋友家做客，切肉时，他似乎出了点差错，我没怎么注意，而且即使注意到也不会特别在乎。但他太太发现了，当着我们的面，立刻冲到他前面大叫道：“约翰，你永远都学不会吗？看你在干什么？”

她接着对我们说：“他老是出错，任何一件事都做不好。”也许他没有想要学会切肉，但他尝试和这样的太太共同生活了二十年，已经是做了件了不起的事。说实话，我情愿在和平的气氛下吃顿粗茶淡饭，也不想在她的辱骂下享用豪华大餐。

那天过后不久，我们也邀请几个朋友来家里做客。他们即将

到达前，我发现三块餐巾跟桌布的颜色不相配。我立即冲到厨子那儿，吩咐他把那三块餐巾送去清洗了，宾客即刻就要到，已经没时间更换了，时间紧迫我急得要哭！唯一能想到的是：为什么要被这种愚蠢的事毁了我美好的夜晚呢？接着我又想到，对呀！为什么这么想呢？我回到餐厅，决定要度过一个愉快的夜晚。我情愿被朋友们认为是个邋遢的家庭主妇，也不愿做个整天紧张兮兮、脾气暴躁的女人。而且，无论如何，也没人注意到餐巾的小问题。

如果人还想保持心境平和，就不要为琐事操心。切记：人生苦短，岂容卑微？

14
顺其自然，乐观生活

> 求上天赐予我宽容的心吧，接受无法逃避的现实；赐予我勇气，改变可以掌握的现实；并赋予我分辨两者的智慧。

小时候，我在密苏里州的老木屋阁楼上和几个朋友玩耍，爬下屋顶时，我在窗沿上歇了一会，然后跳下来。往下跳时，当时我的左食指上戴着一枚戒指，戒指被钉子钩上，我的手指被扯断了。

我惊声尖叫，异常恐慌，我想我可能会没命。但等到手指愈合后，我就再也没为此操过一点心。有什么用呢？我已经接受了不幸的事实。

现在我几乎不记得左手只有大拇指及另外三根手指。

几年前，在纽约市中心的一座办公大楼的电梯里，我遇到一位女士，她的左臂从腕骨处被切除了，这引起我的注意。我询问她这是否会令她烦恼发愁，她说："噢！我已很少忧虑这里了。我还未婚，所以只是在穿针引线时觉得 不便。"

人在迫不得已的情况下几乎可以接受任何糟糕的状况，自我调整，全然遗忘，而且健忘速度惊人。

位于荷兰阿姆斯特丹的15世纪的教堂遗址上有一段题词令我至今印象深刻："事必如此，别无选择"。

在人的有生之年，必然会有许多不悦的经历，它们是无可避免的。我们也别无选择，只能强迫自己接受免不了发生的不幸，作自我调节。无畏的反抗不但可能毁了自己的生活，甚至也许会令人精神崩溃。

我所景仰的哲学家威廉·詹姆斯曾说："就如此心甘情愿地接受吧！接受不幸的现实是克服任何不幸的第一步。"俄勒冈州的康莱女士却必须忍受痛苦地认清这一点。她的来信如下："在北非战役大获全胜的那一天，在美国军队庆祝胜利时，我收到作战部发来

的一封电报，我最疼爱的人——我的侄子——在一次作战行动中下落不明。不久之后，我收到另一封电报通知我他已不幸身亡。

“哀伤将我摧垮了。在这个不幸打击我以前，我总觉得上天待我不薄，我有一份喜爱的工作，我帮忙培养这个侄儿，他是一位年轻有为的青年。看到我的耕耘得到了甜美的回报，可是却收到这样的电报。我的世界塌方了。我觉得毫无活下去的理由。我开始忽视工作、朋友。什么我都抓不住，只留下愁苦怨恨。为什么死去的是我钟爱的侄子？多么好的孩子——在他面前前程似锦——为什么是他被打死？我实在无法接受，我哀伤过度悲痛欲绝，于是决定放弃工作，找个地方独享我的哀愁与悲痛。

“我把办公桌收拾干净，准备辞职，却无意中看到收藏已久的一封信，正是那位侄子写来的。这是几年前我母亲不幸去世时，他寄给我的。信上说：‘当然，我们大家都会怀念她，尤其是你。我知道你一定会撑过去的。你有自己独特的人生哲学。你教导我的每一个动人的真理，我都深深谨记，不论在何时何地，我总记得你教导我要永远像个男子汉，微笑面对任何不可避免的命运。’我反复读着那封信，似乎他就在旁边陪着我，和我说话，好像在说：‘为何不按照你教育我的去做呢？坚持下去，无论发生什么，收起你自己的痛苦，微笑着坚持下去吧。’

“我又回到办公桌前，收起忧愁苦闷，告诉自己：‘已经发生了，我不能改变它，但是我可以做到他所希望的。’我完全投入工作，开始给战士们写信，写信给别人家的男孩。晚上参加成人辅导班，试图找到新的兴趣爱好，并结交新朋友。对我的改变我几乎难以相信，我的哀伤已一扫而光。我现在快快乐乐地开始新一天的生活，正如我侄儿所希望的。我的生活很和平安宁。我屈从于命运的安排，比从前享有更丰富完整的人生。”

康莱女士所领悟到的正是大家迟早要通晓的道理，那就是我们只有接受不可避免的厄运，并顺其自然。

新英格兰的倡导妇女运动的名人玛格丽特·富勒曾将一句话奉为警句，这句话是：“我接受一切。”



在英国闻听此事时，汤玛斯·卡莱尔说："最好如此顺其自然。"是的，你 我也最好能接受免不了的厄运。

有一次，我遇到了不可改变的事件，对此我拒不接受。我像个傻瓜，不断作无畏的反抗，结果带来失眠的夜晚，自己被整得很惨。经过一年的自我折磨，最终，我不得不接受我无法改变的现实。

莎拉·柏哈特，以"神圣的莎拉"著称于世，同时也是顺应逆境，乐观生活的名人。她活跃于四大洲的剧院将近半个世纪，是戏剧皇后。七十一岁时她生活日趋衰落居然破产了，不止于此，在横渡大西洋的出行途中遇到强烈的暴风雨，使她在甲板上摔伤了腿，伤势严重，痛苦不堪，医师诊断伤腿应立刻切除。医生实在很担心将这种噩耗告知脾气暴烈的莎拉，她听到后会歇斯底里地暴跳如雷。可是他猜错了，莎拉注视着他，沉思了一会儿，镇静地说："如果一定要切除，就这样吧！"这就是生活。

当她进入手术室时，她忧伤的儿子站在一旁垂泪，她却向他挥着轻松的手势，欢快地说："放心吧，我很快回来。"

她念着一段剧中的台词，平静地前往手术室，有人问她这样做是否想激励自己，她说："不，我知道医生们会有压力，我是为医生护士打气。"

腿伤痊愈恢复后七年，莎拉环游世界到处演讲。

我几乎阅读过所有关于克服烦恼的书籍与文章，其中最有效的忠告是以下几十个字，最好将它贴在梳妆镜前，每次洗脸时，我们便把心中的忧虑冲洗掉。这是美国神学家尼布尔博士所写的，这可贵的祈祷文如下：

“求上天赐予我宽容的心吧，接受无法逃避的现实；赐予我勇气，改变可以掌握的现实；并赋予我分辨两者的智慧。”

15
别让忙碌带走你的从容

我们可以很容易地计算出自己“浪费”的那些时间，因此，我们需要学习如何高效地利用那些在繁忙的工作中出现的空档时间。你想改善自己的外表吗？你是不是想学习一门外语、读一些好书？你是不是想写作、唱歌、绘画？你是不是想听听音乐或出去游玩？快把这些空档利用起来吧，别说自己没时间了。

你知道那些全国最忙碌的女性是怎样在每天仅有的二十四个小时里完成庞大的工作量的吗？每天，罗斯福总统夫人的日程表都没有一点空闲——写作，在各地演讲，增进国与国之间的友谊，许多比她年轻的女性也很难完成这些繁重的工作，因此，谁也不会说她是个懒惰的人。我曾在纽约采访过她，而她马上就要飞往另一个城市参加一个民主党的集会去了。当我问她，怎样才能有效地安排自己的工作时，她简单而清晰地回答：“我珍惜哪怕一点点的时间。”她告诉我，每天天不亮，她就要起床，一直工作到深夜。她会利 用约会或会议之间的空余时间来写那些在报纸的专栏上发表的文章。

和罗斯福夫人一样，我们每个人都拥有二十四个小时，那么，我们是怎样度过这一天的呢？我们没时间做自己想做的事；没时间读一些好书；没时间自修；没时间带孩子去动物园玩；没时间参加家长与老师之间的联谊会等等所有的事。

保罗·珀派罗博士是《怎样创造婚姻生活》的作者。他在自己的书中说：“很多家庭主妇都认为，她们的时间都用在做家务上了，有这种想法的女性应该自我检讨一下。如果她们将她一星期内的时间安排详细地记录下来的话，她一定会大吃一惊的。”你也可以在自己还算清醒的时候试着记录一下自己做过的事情，看看到底是怎么样的。如果你说了实话的话，你就会惊讶地发现，这

样的记录实在是太多了："十点至十点十五分，与玛贝尔电话"；"下午一点至二点，和隔壁的邻居闲聊"；"八点至下午三点，和哈里叶特逛街，在外面用了午饭"。在你记录了一个星期以后，你就会清楚地发现，自己是怎样在日常生活中不知不觉地浪费时间的。

如果你不知道怎样规划自己的时间的话，你应该去学习一门课程——生活中女性人际关系的研究。纽约市社会研究学校就开设了一门这样的课程，一位成功的职业女性爱丽丝·莱斯·库克小姐任这门课的教师。课程一开始，教师会要求每个学生把一星期内的时间和工作都记录整理成一张记录表。课程的目的就是要指导女性怎样才能正确地找到自己在社会中的位置。

我在一个聚会上碰到了库克小姐，她说："学生们看到记录表总是大吃一惊，因为据记录表上显示，她们浪费了那么多的时间去做了没有任何意义的事，比如盲目地打电话；一次次地去买本来只需一次就能买完的东西。接下来她们就开始做一些能让自己的日常生活更有效率的计划。"她还说："当我看过自己的工作记录表后，我就下定决心，必须少看侦探小说，否则，我肯定不能如期完成计划好了的事情。当然，我没有让别人也不去看侦探小说。"

我们每天浪费的时间简直是数也数不清，比如我们会等着某人的电话；等候公共汽车和地铁。为什么我们不好好利用这些空余的时间呢？

已故的美国最高法院的首席法官海尔兰·F.斯通先生就很懂得如何利用这些时间。一次，他对一个大学应届毕业生说："其实，有很多重要的事情只用十五分钟就能够做完，可人们总是对这十五分钟视而不见，然后就把它白白浪费掉了。"著名的地铁乘客约·期尔兰先生是个"万事通"。人们总是看见他在乘坐地铁的时候，全神贯注地看着《济慈诗集》，要么就看一些专业类型的论文。塞尔特·罗斯福总统的桌上总是放着一本书，以备他的约会之间出现空档时阅读，有时，这种空余时间甚至只有二至三分钟。他的儿子曾经这样描述过："我父亲的卧室里总放着一本诗集，他能在穿衣服的时候就背下一首诗。"

现实生活中，大多数人都比美国总统要清闲得多，可他们却常常叫喊着："我忙得没时间看书啊！"为了写这本书，我曾在美容院的冷气机下看了许多的相关资料，最后也是利用孩子们午睡后的两小时空闲时间完成了编写工作。另外，我还发现，如果把书放在化妆台上，我就可以趁着每天晚上化妆的时候看完它。

我们可以很容易地计算出自己"浪费"的那些时间，因此，我们需要学习如何高效地利用那些在繁忙的工作中出现的空档时间。你想改善自己的外表吗？你是不是想学习一门外语、读一些

好书？你是不是想写作、唱歌、绘画？你是不是想听听音乐或出去游玩？快把这些空档利用起来吧，别说自己没时间了。

已故的富兰克·其尔布雷斯是动力科学研究工程师，他曾写过一本奇妙的畅销书，叫做《一打比较便宜》。这本书讲的是富兰克·其尔布雷斯的家庭故事。一直以来，他和妻子莉莉安·其尔布雷斯博士都非常努力，他们想把节省时间、劳力的方法带进工商界和家庭的管理方式中。他们有十二个孩子，在孩子小的时候，他们就培养孩子这样的观念：上帝赐予我们时间，我们必须高效地利用每一分钟。孩子们早晨洗漱准备上学的时候，他们能从父亲放在浴室的海报上学会不少新字。在他们家里，时间从来都是被高效利用的东西。

萨尔瓦多·S.盖塞提夫妇也在家庭中运用这种高效的方法。萨尔瓦多先生是个经验丰富的顾问工程师，他的妻子同时也是他的助手。平时，她除了要照顾他们的三个儿子，打理自己的家以外，还要做她丈夫的秘书、会计、人事经理和研究助理，同时还在地方社团和教师家长的联谊会担任重要的工作。她在写给我的信中说：

“家里有三个活泼的儿子，庞大的房间和花园需要整理，还得做丈夫的秘书，给他找出一些可能会疏忽掉的文章，使一些方案能更完善，还要提醒他参加必要的聚会。此外，还要兼顾社团活动、宣传文化、宗教等社会职责，别人的工作还不及我工作的一半多。当我给孩子们热奶瓶时，当我收拾屋子时，我都能想出很多高效工作的方法。当我们享受天伦之乐时，我们和孩子都很开心。我们提倡的是：用最少的时间完成必需的工作，然后空出更多的时间做自己想做的事。

“有时，我们会把所有的事情都搁置一旁，而集中精力去做一件特殊的事。因为我们制订的工作计划不是死板的，而是很有弹性的。在共同的工作中，我们分享彼此的看法，拓展了自己的视野，所以，我们生活得多采多姿，过得非常幸福。”

盖塞提夫妇懂得如何工作和生活，并能将二者适当地结合起来。他们的态度是获得成功所应该具备的态度。

也许，你已经发现，那些负责本地红十字会主席团的推动工作的人和负责家长教师联谊会的人都是你身边最繁忙的人，她们同样做了许多工作。可看上去，她们好像总比懒惰的人更有空闲。她们雇了两个女佣吗？或者是没有孩子的妇女吗？要么就是每天中午才起床，下午打桥牌的太太？不是这样的，这些最忙碌的年轻女性都有自己孩子，还有一个积极上进的丈夫。她们不但得把自己的本职工作做好，还要在周末的时候去唱诗班唱歌。她们是怎么完成那么多事情的呢？只是因为她们会合理安排自己的时间和家务罢了。浪费时间比浪费金钱更悲惨，丢失了金钱还可

以赚回来，而丢失了时间却永远都找不回来。

为了帮助你能够高效地利用时间，你需要记住以下规则：

至少花一星期时间真实地记录每天使用的时间，并对自己浪费时间的行为进行自我反省，找出自己浪费时间的关键所在。

每周都要制订出下周的工作计划。既然这个方法能用于企业管理，那么，它肯定对每个人都有好处。合理安排每一个工作时间，让自己远离神经紧张、头昏脑涨的状态。也许有时会发生意外的事，你需要更改工作计划，但是，如果坚持按既定的计划工作，你会发现，你的收获将随着时间的增加而增加。

制定出高效工作的方法。比如可以一次买完的东西，就不要跑第二次，这样，可以省下很多时间，而且，这种做法也更有效率。预先写出一个星期的菜单，不仅能节约很多时间，还能更合理地安排家人的饮食。

高效地利用你每天“浪费掉的时间”。现在就去做一个计划，把那些你从没时间做的，有价值的事情用你的空余时间做完。试试这个方法，看看有怎样的效果。

向盖塞提太太学习，用相同的时间做双倍的工作，提高自己的工作效率。当她为孩子们热奶瓶时，同时替丈夫做营业活动的计划；当她等待烤箱中的肉烤熟时，处理一些公文或者起草计划；当她领着孩子们去公园玩时，也可以做些织补的活，这些都是把一个小时当成两个小时来用的表现。

无需让自己受累，充分利用现代化的高效方法。如果花一下午的时间去逛街买回本来可以邮购或电话订购的东西就是在纯粹地浪费时间。所有报纸上的广告、从商店顺手拿回的小册子都是能够节省时间的好东西。

能灵活购物是一种需要学习的技术，如果你学会如何灵活地买东西，你就能省下很多时间。如果你学会了这种技术，你就能合理地利用时间和金钱，从中获得更多的益处。

当你需要全神贯注地工作时，要尽量避免不必要的打扰，比如突如其来的电话或门铃声。只要有一点经验，你就能学会暂时不予理睬。很快地，你的朋友也知道了只有在固定的时间打电话过来你才会接，同时，她们也会因为 你能高效地做事而更加敬佩你。

在亚尔罗德·白利特的《怎样充分利用二十四小时》一书中，他感慨道：

“啊，每一天的时间，都是上帝赐予我们的奇迹……当你清晨醒来时，就像变魔术一样，在你的生命里，你就拥有了尚未使用的二十四小时！它只属于你，是你最宝贵的财富。



“只有一种不是生存，更非稀里糊涂过活的生活才能充分利用这二十四小时……在人的一生之中，每个人都曾对自己说过：‘如果再给我一点时间，我肯定能做得更好。’我们永远不能拥有更多的时间。

“但是，我们仍然拥有——那就是我们早就拥有了的已经存在的二十四小时。”

16
爱，悄悄改变气质

> 如果你丈夫的职业也这样特殊，那么，你应该明白，生活不是完美的，你必须要勇敢面对现实，并接受它，然后在能够维持家用的工作的限制下，快乐地生活。

那些工作时间不固定和工作上需要特别照顾的男性，比如计程车司机、铁路职工、海员、飞行员等等，需要一个能适应他们的工作的妻子，才能保持婚姻生活的和谐。

许多明星的婚姻走向破裂就是因为他们的太太不能接受自己的丈夫为了事业整天过着不规律的生活。

如果你丈夫的职业也这样特殊，那么，你应该明白，生活不是完美的，你必须要勇敢面对现实，并接受它，然后在能够维持家用的工作的限制下，快乐地生活。

那些影视明星、歌唱家、音乐家、作家等在职业圈里十分迷人，许多女性 都艳羡他们的妻子。

在我十六岁时，我梦想着能嫁给一个著名的探险家，我根本不会冷静地考虑嫁给这种人会有什么负担。其实，事情并不是表面上那样简单，这种妻子肩上的压力更重。换句话说，做这种人的妻子的义务不只是穿着名家设计的时装露出笑容任摄像机拍摄。罗威·汤姆斯夫人的例子可以证明这一点。



罗威·汤姆斯先生是著名的新闻广播员、作家、大学教师、运动健将和冒险家。很多时候，他都是在喜马拉雅山野外度过，或者出现在新闻摄像机前。我想，在这个世界上，能比他更出名的男士已经没几个了。

罗威的太太弗朗西斯·汤姆斯才华横溢，十分有魅力。坦白说，她就像一条变色龙一样，能随时根据丈夫的需要而改变自己。

一战结束以后，罗威先生在世界各地进行演讲，他给人们讲授“阿拉伯的劳伦斯”以及“爱伦比在巴勒斯坦的战役”。她就充当他旅行中的助理和经纪人，还为伊斯兰教徒的祈祷谱曲。

回到美国后，无疑地，弗朗西斯·汤姆斯成了举国上下最忙的

女主人之 一。她要在他们乡下的家里招待不断前来拜访的各种人物。她丈夫在自己的书里描写过这些人，他们之中有冒险家、宇航员，还有很多其他杰出的人。每逢周末，他们家就热闹非凡，每次都有五十或二百位宾客来参加周末的宴会。

弗朗西斯·汤姆斯会因丈夫必须外出远行而变得无比忧虑，因为他经常出事。比如，一战后，德国爆发了革命，报社打电话对她说，她的丈夫在一个街头混乱的现场采访时受到了致命的袭击。还有一次，罗威·汤姆斯搭机行经西班牙的安德鲁西亚沙漠时，飞机突然失事，而弗朗西斯只能在巴黎忧心如焚地等待着消息。还有，罗威·汤姆斯经过西藏的一个山区时受了重伤，还好当地的藏民搭救了他，二十多天后，他才得以离开喜马拉雅山。在所有这些丈夫遇到危险的日子里，她只能听到丈夫受到了严重的伤害。除此之外，她得不到任何消息，为此，她受尽了折磨。我们能忍受这种痛苦的经历吗？

现在，罗威·汤姆斯先生的独生子也开始和父亲一样去探险了，弗朗西斯·汤姆斯又要为儿子担心了。

你还觉得嫁给一个像罗威·汤姆斯这样的人物是一件轻松愉快的事吗？有一项关于这类太太的简单统计会告诉你，只有不平凡的女性才能适应这种不平凡的人物。

你是否在大街上挤在人群中看过那些双手抱着鲜花，坐在车上的贵妇人呢？你是不是羡慕她们的地位，也想和她们换个位置呢？

麦卡丁性情活跃，身体健壮，他是马里兰州的州长。他的太太席尔特·麦卡丁夫人温柔而文静，和所有高贵优雅的女性一样，她也是一个完美的妻子。但是，她曾经对我说：

“现在，我生活得不是很愉快，自从我丈夫做了州长之后，我们的生活就发生了翻天覆地的变化。每天，他都早早起床开始办公，他被繁重的公务压得喘不过气来，我已经几乎看不到他了，他每天很晚才能回来休息。只有陪他出去旅行到外地演讲时，这种状况才稍有好转。

“令人高兴的是，在旅行中，我们能享受到许多比在家里相处的夫妇更 多的乐趣。我们就像是要去度假一样，在旅行中所发生的每件奇妙的事都让我们十分开心，旅行使这些经历更难忘、更珍贵。”

无疑，男性们能拥有像罗威太太和麦卡丁太太这样的妻子是十分幸运的，他们的太太不仅能为他们带来荣耀，还能毫无怨言地忍受盛名之下所带来的种种不便。

如果你丈夫的职业非同一般，给你造成了一些困扰，你就要记住以下法则：

任何人都可以在短时间内忍耐一件事。如果这件事持续的时

间不长的话，你要放松自己的心态去忍耐一下。

如果这种情形将长时间地持续下去，你应该接受这个事实，像麦卡丁夫人一样，做一些有助于改进的事。

时刻提醒自己：丈夫的成功也就是你的成功。如果他的工作对他的成功十分必要的话，那么，你就应该勇敢地接受这个事实。另外，如果你不能忍受这个情形而离开了他，从法律上说，你已经遗弃了他，你还将面临感情上的缺失。

你要记住，天下没有完全快乐幸福的工作。任何一种生活方式都有自己的优点和缺点。那些总是抱怨生活不如意的人，即使把他安排在最理想的环境里，他也会挑三拣四的。

17
心底光芒灿烂的气质

假如你认为现在丈夫只是从事着一些基本的工作，他无须你来帮助他，那就错了。任何人都不是一开始就成功的，那些工商界和其他领域的名人之前也只是默默无闻的年轻人。说不定，多少年之后，你的丈夫已经是个顶尖人物了，你为自己的丈夫获得一个好名声做好准备了吗？那么，马上就动手吧。

海因斯夫妇于十四年前在肯塔基州走进了教堂。海因斯太太承认，因为胆怯，自己受到了很多的限制。她说："我远离人群，不想和陌生人接触，因为我实在太害羞了，所以几乎不参加公开的宴会。"

海因斯先生是名年轻律师，在当地的政治圈很活跃，是个很有前途的律师。因为工作的关系，他经常要与人打交道，参加各种社交活动。可是他的新娘却对这些场合感到十分恐惧。海因斯太太想，如何才能克服自己羞涩的缺点，适应丈夫工作的需要呢？她决定为克服自己的缺点去做点什么，可又不知 道怎么做。

一天，她偶然在杂志上看到了一段话："人类对自己是最感兴趣的。所以，你可以在谈话中把注意力尽量放在对方身上，让他倾诉自己的烦恼或得意，这样你就会专心地听他说话。"她决定按照这段话去做，结果发现这个方法很有效。

她说："现在，我已经敢于参加社交活动了，我还希望多认识一些新朋友，到别人家去做客，我和他们相处得十分融洽。我发现，他们也和我有着一样的困扰。当我真正了解他们之后，就更喜欢他们了。我并没有因为自己参加一定的社交生活而使丈夫在事业上有所困扰，这是最让我开心的事情。现在，他已经当上州参议员了，我经常陪他到别的地方去。"

做妻子的已经具备这种能力最好。如果不具备这种能力，就

一定像海因斯太太那样逼着自己学会这些东西。太太有责任增强自己这方面的能力以帮助丈夫在事业上成功。如果妻子能和别人相处得比较愉快，那么，无论丈夫做什么工作，都可以帮助丈夫加快迈向成功的脚步。

一位美国某州州长出生于“遥远的海外”，在城市的贫民区长大。他曾私下里对我说，他的成功大部分都要归功于他那美丽聪明而有教养的太太。

他说：“如果我娶的是一位普通的女孩，我想自己不会那么想上进，也就不会成功。但是，多亏了上帝让我的妻子弥补了我所缺乏的每种东西。无论是与皇亲贵族打交道，还是接触社会的底层人群，她都应付得十分轻松。”

假如你认为现在丈夫只是从事着一些基本的工作，他无需你来帮助他，那就错了。任何人都不是一开始就成功的，那些工商界和其他领域的名人之前也只是默默无闻的年轻人。说不定，多少年之后，你的丈夫已经是个顶尖人物了，你为自己的丈夫获得一个好名声做好准备了吗？那么，马上就动手吧。

假如你认为自己像海因斯太太一样羞怯，就一定要克服自己的羞怯心理；如果你不是很聪明，或者有点笨拙，你就应该学会尊敬和欣赏他人；如果你觉得自己的知识面太窄，你就不应该借口自己没有上大学的机会而不去 学习，你应该想办法增加自己的知识，比如去夜校学习；如果你没什么钱的话，你可以借助附近的图书馆来拓展自己的知识面。

如果妻子因为跟不上丈夫的脚步而被丈夫落在身后了，那么，人们也不会可怜她。这样的妻子要么太懒，要么就是不肯对扩大自己的知识面下一些工夫，哪怕她身边的机会有很多她也不会这样做。

爱利科·乔斯敦是美国电影协会的会长，他的夫人在文章中写道：“跟上丈夫不断前进的脚步是婚姻幸福的关键。”乔斯敦夫人劝告妻子们，只有她们不断地参加社交活动，使自己的交际能力不断得到提高，不局限在某个小圈子里，她才能跟得上丈夫的脚步。

她说：“也许你会认为，你的丈夫并不需要你去为了他而拓展自己的社交圈子。我们结婚之时，他也不需要我来做这些，那时，他做着挨家挨户推销吸尘器的工作。那时，我们都不知道我们的未来是什么样的，我只是明白，无论如何，他一定会成功的。”

谁也不能预测未来，但是聪明的人会为未来做好充分准备，以等待机会的降临。在你的丈夫抓住这个机会之前，你应该提前学习怎样去结识新朋友，以及如何与朋友们相处得更融洽。无论你的丈夫做什么工作，无论他有着怎样的社会地位，你的这种做

法总有一天会帮到丈夫的。如果他是一个不着急的人，妻子就可以弥补他这方面的不足之处；如果他的社交能力很强，在自己的圈里如鱼得水，仍然需要妻子的帮助，因为有时候，他也许会表现得十分离谱。

为了写这本书，我曾经采访过美国最大公司之一的人力资源部经理。他骄傲地跟我说："有时候，我过于专心自己的工作，也许会不注意别人的感受。但是，我的太太总是对我很好，她不会因为我太忙而借口不理我。"

"每个人都很欣赏我的太太，几天前，我匆忙地跑进洗衣店，跟老板喊，告诉他我的衣服必须这么洗，不准有半点差错。他皱着眉头，过了一会儿才说：'如果你太太也像你这样，我也能接受。'"

这位经理接着说："我妻子是个充满爱心的女人，待人又非常和气。她对 别人关心得无微不至，又不会让人觉得她絮烦。我们的邻居来自各个地方，各个国家。当我们走到希腊人的商店时，她就和店主说希腊语，走到街头拐角意大利人的水果摊时，她又会和摊主说意大利语。那些人向来都不理我，因为是我的太太不怕麻烦地学会了他们的语言，而不是我。当然，我太太也认为自己从这些事中收获了许多。"

我并不认识经理的妻子，但是，我真的很想认识这位太太。难道你就不想认识她吗？

因为工作繁忙的关系，男人总是不能建立一种和谐的人际关系。如果他的妻子温柔善良，他就是一个相当幸运的人了。这样的女性是十分难得的，不管她在哪儿，她都能使周围的气氛变得融洽起来。这样的太太就是丈夫的亲善大使，无论丈夫的事业如何发展，她都会紧跟其脚步。这种技术和大部分的技术同样需要太太们多加练习。这种技巧都十分简单，女性可以轻松地学会它，从而为丈夫打下良好的社会基础。

汉斯·V.卡夫珀夫人可算是这方面的权威了。她的丈夫是美国新闻广播人协会的会长。在接受我的采访时，她说："我的直觉是很强的，我知道怎样才能巧妙地把话头岔开，因此，我甚至已经被人称做'打岔专家'了。在一次晚宴上，大家的话题渐渐地变了味儿，都不太高兴，所以，我就在一个恰当的时机说：'汉斯，那位某某将军现在怎么样了？'结果，大家的神经立刻就松下来了。"

她还懂得如何才能让她那极度受欢迎的丈夫轻松一点。每次卡夫珀先生的演讲结束后，很多人都想和他握手，还要和他交谈一阵，这对他的健康是很有损害的。所以，卡夫珀夫人会在适当的时机岔开话头，比如："我们的车子还停在外面呢"，或者"我们恐怕要在下一个约会上迟到了"。一次，卡夫珀先生在市政厅演讲结束后，听众围住了他，提出了一大堆问题。卡夫珀夫人知道，

如果谈话就这样继续的话，她的丈夫就要崩溃了。所以，她站起来说道：“对不起，我想问个问题。请问，卡夫珀先生什么时候能回家吃午饭？”听众都笑了，也理解了，于是，卡夫珀先生顺利地冲出了重围。

另外一件太太们要做的事就是：一定要防止成功了的丈夫自满，这是十分重要的。如果能做到这一点，太太们就能打造出她们所希望的理想的丈夫了。但是，一定要懂得运用技巧做这件事，否则，将产生很糟糕的后果。



我已经讲过很多关于建立男性上进心的方法。但是，我们应该明白，有时，女人们也是应该要挫挫男人们的傲气的。当然，前提是要有一个比较恰当的时机，夫妻也要拥有足够的爱心。

“她说得对极了，听了她的话之后，我的骄傲像肥皂泡一样被

捅破了。要不是这样，我就要变成一个自私自利、夜郎自大的跳梁小丑了。因此，我对我的太太十分感激，她让我明白，自己那些努力其实是微不足道的。”

前面提到的那些妻子——海因斯夫人、乔斯敦夫人、卡夫珀夫人，都知道怎样和丈夫生活，并让他们感到荣耀。她们就是凭借自身的能力去结交朋友，自如地应付任何一种社交场合的。而且，在丈夫骄傲自大时，能让他们明白他们的不足，从而踏实地去做事。

只要女性能做到这些，她就不用担心自己会跟不上丈夫的脚步了。

18
女人的爱不随岁月改变

> 圣经上也说：“信心就是所望之事的基础，是未见之事的依据。”妻子对丈夫的信心也是一样，你要用特别的眼光观察丈夫，使他的潜在能力得以发挥。因为，你是用爱来测量他，你要常用语言、行动表示对你丈夫的依赖。

我的祖父出生于堪萨斯州的一个农庄，但他一直想移居到边界殖民区泰里特利去，他想知道自己能不能闯出一番天地来，于是，他带着我的祖母哈丽特和孩子们出发了。他们在俄克拉荷马州东北部的西马隆河岸定居了下来。

祖父在这个小山村（即现在的俄克拉荷马州的杜尔沙市）盖了一座木房子，还在自己的土地上围上了一圈篱笆。过了不长时间，他用借来的钱开了一家小店。我的祖母身体很差，还要照顾九个孩子，日子过得很艰苦。她只能用废报纸把木屋的墙壁糊上，这里连医生也没有，而给孩子们念书的教会学 校也仅有一间教室而已。

在寒冷的冬季和炎热的夏天，他们过着背负债务的艰苦的日子。但是，按照西部生活的标准，祖父成功了。祖母看着她的丈夫成了一个受人尊敬的男人，孩子们也都长大了，有了自己的家庭和事业。泰里特利也成了联邦政府的一个州。

可以说，所有联邦政府的外部发展都与我祖父这样的男性息息相关，因为他们深谋远虑，拓展了土地，开拓出了新的天地。同时，也离不开像祖母这样的妻子，她们勇敢地跟随丈夫去尝试新的机会。

当这些妻子跟随丈夫，离开朋友、父母、财富，向西部进发时，她们为此后悔过吗？她们会怀念她们无忧无虑、轻松自在的家吗？假如她们从未后悔过，那么，是不符合常理，不符合人性的。但是，她们信仰着上帝，对自己的丈夫十分信任，她们也相

信自己，她们不怕将要到来的艰险、困难和疾病。于是，她们和一心想拓荒的丈夫来到这些荒凉的地方，为美国的历史书写了光辉的一页。他们给儿女留下了一片辽阔的土地，把他们毫不退让的决心和百折不挠的勇气留给了他们，这些都是一笔巨大的财富。

作为妻子，她必须有拓荒的先人的那些精神，让丈夫去做他喜欢做的事情，即使他的做法有一定的风险。就算遭遇挫折，也应该全力支持他，对他深信不疑，这样，丈夫才能成功。如果一个人还有进取心和创造心的话，他一定能抛弃原有的安定的生活，也不会因为别的原因而退却。



第二篇
世界上最成熟的女人

一个美丽大方的成熟女人，在经过风风雨雨的洗礼后，她会更为从容，更为坦然与自信地去面对生活、面对工作、面对家庭乃至面对今后的人生，终是坎坎坷坷，终是反反复复，也必将淡定与从容地去对待。青春一时，高贵一世。一世的青春，我们无力让它长驻，那么就用一生的时间去挽住这一世的高贵，做一个成熟的极品女人。

1
别迁怒那把椅子

> 承担自己的责任是走向成熟的第一步，勇敢地面对生活，你要知道，自己不再是那个摔倒了就只知道踢椅子的小孩儿。

面对人生，请你学会负责。敢于承担责任是一个人走向成熟的一个标志。人类生活在这个世界上，就注定要面对生命中必须承担的许多责任。

对那些不负责任的人来说，为了能给自己的缺点和不幸找到借口，他们随时能想出一大堆理由。人在失败后或是犯错误时，通常会指责别人，这种习惯与人类历史一样悠久。连亚当也会这么做，他为了开脱自己，就去指责夏娃："我是在那个女人的引诱之下才去吃那个苹果的。"

一天，我的小女儿陶娜想爬到冰箱上去，她端着小椅子摇摇摆摆地走进了厨房。我跑过去想阻止她，可是太晚了，她从椅子上重重地摔到地上。我抱她起来，她哭喊着，用力踢那把椅子：

"都是这把破椅子让我摔跤！"

如果你和小孩接触过，你一定听过这样的抱怨。在他们摔倒时，他们通常都会去抱怨无辜的旁观者或是周围的东西。

可当我们成年时，如果我们还保留着这种习惯，麻烦就会随之而来。

承担自己的责任是走向成熟的第一步。勇敢地面对生活，你要知道，自己不再是那个摔倒了就只知道踢椅子的小孩儿。

很明显，不负责任要简单得多。我们完全可以抱怨同事、老师、环境，或是跟自己的亲人发火。甚至，我们还可以骂祖宗、骂政府。如果实在找不到可以怪罪的人，我们还可以说自己运气太差。

那些不愿成长的人总能为自己的错误和失败找到借口。通常，他们的童年都不太正常，身体也不太好。他们的父母不是太

富就是太穷，不是对他们太严厉就是太纵容。作为父母，他们没好好地教育孩子。

他们的爱人不理解他们，他们一刻也不能安宁。在他们看来，好像什么事都是针对他们而来的，整个世界都在和他们作对，搞得他们的生活乱七八糟。

有一天，一个学生在我进行《陶乐丝·卡耐基论女性的个性发展》系列讲座时来找我。那天，我们训练学生记别人的名字。那个女生对我说：

“卡耐基夫人，我根本记不住别人的名字。”

“为什么？”我问。

她说：“我们家的人个个都这样，这是遗传。我爸爸、妈妈就这样，在这方面，我也不会多么突出。”

“小姐——”我说，“你的问题是懒惰，而非遗传。在你看来，浪费精力增强记忆力太麻烦，还是把问题推到遗传上比较容易。您请坐，我会证明给你看。”

接下来，我让她在几分钟内做了几个最基本的记忆练习。她做得十分专注，所以效果很好。过去，她一直认为她不可能比她的长辈做得更好，所以，我又花了些时间说服她不要这样想。事实上，她确实做到了。她无需为自己 找借口了，因为她的记忆力得到了明显的提高。

对于家长来说，如果儿女只是把自己记忆力差的原因推在他们身上，这还是比较幸运的。无论是掉了头发，还是自己遭遇挫折，孩子总是去责怪父母。

比如，我就遇到过这样一个女孩，她总是说她的妈妈让她感觉很是困扰。当她还是婴儿时，她就没了爸爸。为了维持生计，妈妈只好出去找工作。经过一番艰辛的努力，能干的妈妈成了一个成功的企业家。在爱与关怀中，女儿渐渐地长大，接受了最好的教育。可是，对于女儿来说，这些是远远不够的。妈妈的成功使她在精神上的压力很大。

女孩可怜地说，她的青春笼罩在妈妈的阴影之下，一直以来，她都感受到来自妈妈的强烈的竞争意识。妈妈困惑地说：

“我一点也不明白珍妮是怎么回事，这么多年了，我都在尽最大努力给她营造一个良好的环境。结果，我给她的好像全是忧虑似的。”

从我本人来讲，我真想用梳子打她一下，只是太迟了。

可是，乔治·华盛顿却没有过这种困扰，他的父母既有钱又有教养。对于父母对他的各种要求，他从未抱怨过。他努力奋斗，终成伟人。亚伯拉翰·林肯的家境正相反，他出身贫寒，父亲靠出卖体力维持生活，但他却能从这种恶劣的环境中走出来。

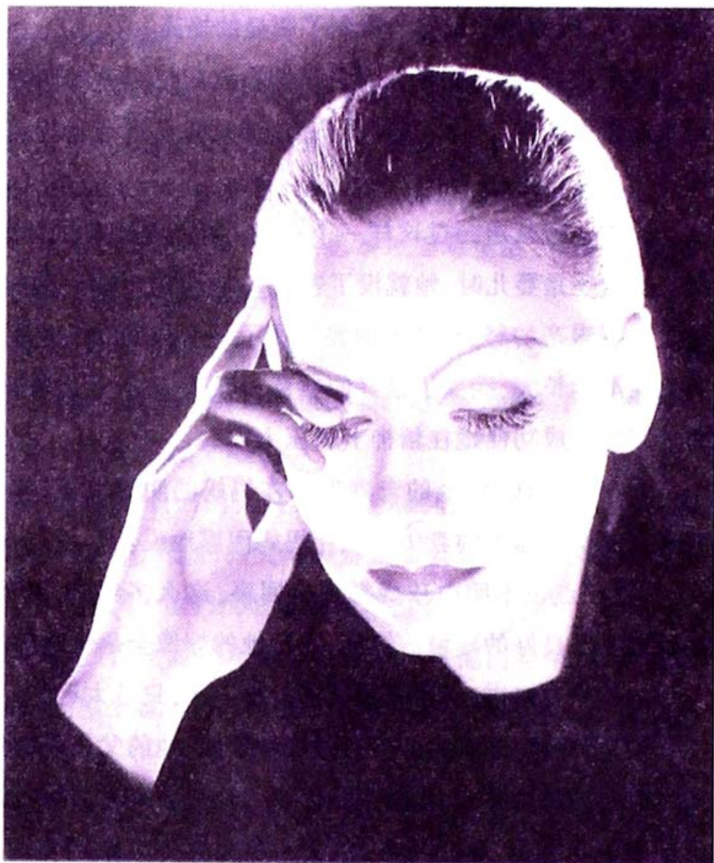
林肯深深地明白不应罪及他人的道理。他在1864年写道：

“我对美国人民，对整个基督徒世界，对历史都肩负着重要的责任。我要对自己的行为负责，对上帝负责。”

这是史上最有力的誓言。当我们面对上帝和人民的时候，只有像林肯一样承担起我们的责任，我们才是成熟的人。

目前，社会上有很多人都跑到心理医生那里去作心理咨询，这是最流行也是最简单的逃避责任的办法。你坐在那里，用一天的时间诉说自己的烦恼，这也是最昂贵、最奢侈的消费。

治疗师说，你的所有问题都在于你小时候对你家的女佣有过性幻想，在 于你对母亲太依赖，或是太在意你那严肃得过分的父亲。治疗师的答案让你轻松了吗？如果你真的轻松了，只要你的钱包里还有钱的话，那你就得多去那里几次了。你会终生依赖精神理疗。对你来讲，借口无需费力去想。



威廉·考夫曼写过一篇经典的文章——《白痴的精神病学》，他由此顺利地变成了一名伪精神病医师，受着公众的追捧。有一

位病人说，考夫曼总能很容易地为他性格上的缺陷和那些反社会的行为找到种种不实的心理学依据。

新兴的精神病学帮那些拒绝面对成人世界的游戏规则的人找到了令人难以想象的借口，人类总能从别人的身上找到自己之所以不顺的原因。

在以往，星相是最常用的借口。16世纪的人在惹了麻烦或者失败后最常用的借口就是："我的星座很倒霉"，或者"霉星罩顶"等等。

在莎士比亚的戏剧《裘力斯·恺撒》中，卡西伍说："亲爱的布鲁图，我们的错误不在星座上，而在我们自己身上。"

耶稣基督有着坚定的、从不动摇的判断能力，这就是他的过人之处。当 人们求助于他，期望重新开始的时侯，他从不去想那些人潜意识里想要什么，也不想了解为什么这些人会如此悲惨。

"站起来！神会赦免你的罪过。"

耶稣基督的态度很明确，人不能在自我怜悯中空虚地度日，最重要的，是要重塑人生。

英国历史上的都铎王朝的皇家子弟都喜欢一种叫"鞭挞少年"的人。那时，惩罚王子相当于叛国，所以，没人敢惩罚那些顽劣不堪的小王子。后来，他们付钱给一个少年，要他代王子受过。从此，"鞭挞少年"的活十分抢手，因为做"鞭挞少年"不但能赚钱，还有幸能为皇家服务，这使人们感到很骄傲。

"鞭挞少年"已经不复存在了，可拒绝承担责任的风气使类似的替罪人再次出现。如果人们找不到别人去责备，他们就去抱怨时代，抱怨没有安全感的现代生活，抱怨混乱的社会秩序，或找出其他让人不可思议的理由来抱怨。

前不久，我和一个对现代艺术很有研究的朋友去参观一个艺术展览。我站在一幅画前，看着看着，总觉得作者画得不怎么样。于是，我对朋友说："我那三岁的小女儿都比他画得好。如果这也能成为艺术，那我就是米开朗基罗了。"

我的朋友说："难道你没有体会出画中所表现出的痛苦吗？它表现了这个时代人们精神的高度紧张和内心的迷惘！"

不错，随便一个三流画家都可以抱怨这个时代使他缺乏灵感。

这个时代带给人们的不是死亡与毁灭，而是希望与成功。这是毋庸置疑的。只有坚强而成熟，并且愿意为自己的行为负责的人才能在这个时代生存。

对于那些愿意为自己的行为负责而非只是等着老去的人来说，首要准则是：

请主动为自己的行为负责，不要罪及他人。

2
也许困难是幸运的开始

> 拥有成熟人格的人不会沉溺在自己的困难之中无法抬头，而是选择了勇敢地去面对它，接受它，然后想方设法去克服和解决困难，他们不会绝望，也不会去找借口逃避。

对喜欢想方设法逃避责任的人来说，苦难就是最好的借口。

如果一个人每天都在抱怨环境太差，当然就会把自己的什么“缺陷”或者别的什么原因当做为自己的失败开脱的理由。

不成熟的人随时可以把自己独特的地方看成是缺陷，是他成功的障碍，他期望自己能受到特别的待遇。而成熟的人则不然，他不会坐等别人的恩赐，而是会努力奋斗，自己想办法克服困难，而不是逃避现实。

爱德瓦·托海是我的朋友，他在我家附近开了一个加油站。爱德瓦多才多艺，为人宽厚而善良，我十分喜欢他。他善于倾听别人讲话，自己讲起话来也十分有道理。一天，我和他闲谈时，说到了那些身处逆境却能获得极大成功的人。他问我：“你听说过那撒尼尔·鲍地奇吗？”

我说我在航海史里看过关于鲍地奇的事。

爱德瓦说：“就是他！那撒尼尔·鲍地奇生于1773年，去世时六十五岁。十岁的时候，他就自学拉丁文，所以，他读得懂牛顿的《原理》。二十一岁时，他已经是小有名气的数学家了。后来，他跟船出海，又研究了导航。一次出海时，他教船员们怎样根据月亮确定船的方位，使得船上的厨师都过来听他讲话。再后来，他写了一本航海方面的书，成了此领域的专家。这对于一个没受过任何正规教育的人来说是不是一件了不起的事？”

我十分赞同爱德瓦的观点。鲍地奇没有受过任何正规教育，可他从未想过成为一名科学家是要上大学的，也许没有人跟他提这一点吧。于是，他没有任何顾忌地学他想要掌握的知识。对踏

遍七大洋的那撒尼尔·鲍地奇和我的朋友爱德瓦来说，困难只是一句胡言乱语而已。

实际上，仍有许多人在他们失败时拿这个作为他们逃避现实的借口。人们总说他们事事不顺是因为他们没上过大学。我敢打赌，就算上了大学，他们也会找出更多的理由为自己没能做得更好而辩护。一个成熟的人会以克服困难为乐事，而不是把困难当成失败的借口。

华盛顿市史密斯桑那研究院院长约瑟夫·亨利是贝尔的朋友。有一次，贝尔向他抱怨说，自己的工作因为自己的不懂电而受到了严重的影响。亨利没有安慰贝尔，为他找一些无用的借口。

他没有说贝尔的父母应该让他去上大学，应该多帮助他这类顺水推舟的话。他只是简短地对面前的这位年轻人说了一句话：

“去学吧。”

贝尔老老实实地去学了，他学到的知识使他完成了人类通讯史上最伟大的发明。

贫穷可以成为障碍？贫穷是逃避现实和低头认输的理由吗？胡佛总统出生于依阿华州的一个铁匠家庭，从小，他便是个孤儿。托马斯·J.屈臣氏是国际商用机械公司董事会主席，他以前是个书记员，什么机械都没用过，拿着每周两美元的薪水。阿道夫·佐克是电影界的权威人物，以前，他曾在渡船上 工作，拿着每周两美元的薪水，那时，他开了他的第一个娱乐场所——一家简陋的娱乐厅。

这些成功人士从来不会说他们没有成功是因为贫穷的缘故。他们忙于战胜困难，根本没时间四处抱怨。

罗伯特·史蒂文森的身体很差，他的一生都是在床上度过的。但他从来没有屈服于自身的疾病，他像正常人一样安然地工作和生活着。他的字里行间闪耀着光明、力量、健康和活力。文学界因为他的从不屈服而平添了一抹亮丽的风景。

到底有多少成功人士曾经郁郁不得志？到底有多少精英历经磨难而终成人杰？拜伦的脚先天畸形，恺撒有癫痫，贝多芬失聪，拿破仑个子矮小，莫扎特得了肺病，罗斯福一生承受着小儿麻痹后遗症的折磨，海伦·凯勒从小就既盲又聋。

在一次飞机失事中，歌星珍妮·弗罗曼伤势严重，但她从未放弃恢复健康的机会，终于，她奇迹般地恢复了健康，并继续她的事业。为了有一个美满的婚姻，女明星苏姗·鲍尔拒绝了医生让她锯掉一条腿的建议，在她去世之前，她在一部动作片中获得了极大的成功。

说起女明星，不由让人想起那位圣女萨拉。萨拉·伯纳德是个私生女，长得又不好看，人们都不喜欢他，没人愿意接受她，她被人们推搡着。在这种肮脏而卑贱的环境下，她是最有理由堕落

的，可萨拉却让自己出落得如花似玉，成了舞台上耀眼的明星。

鲍比是我一个朋友的儿子，虽然长得又高又帅，可从小就有口吃的毛病。在上小学时，他学习好，人缘又好。那时，他父母让他参加了一个语言训练班，还带他去看心理医生，想治好他的口吃，可这些全是白费力气。

一天下午，鲍比放学回家，说他要代表毕业班学生在毕业典礼上致辞，然后就三步并作两步地跑到楼上自己的房间去准备演讲稿了。

他父母适当地帮他修改了一下他的稿子，但对于他演讲时可能遇到的麻烦只字未提。

举行毕业典礼的那天晚上，小鲍比作为毕业生的代表从座位上端端正正地站起来，挺胸抬头，开始了他的讲演。很多观众都知道鲍比有口吃的毛病，他们为鲍比而担心，整个会场静得听得见针掉在地上的声音。

一开始，他讲得很慢，后来，他越来越有自信，在十五分钟的时间里，他没有停顿一下，甚至一点迟疑都没有。鲍比从开始准备演讲稿的时候就已经决定要克服这个缺点了。礼堂里响起了雷鸣般的掌声，这是对他进步的最好的嘉奖，是他的努力所得的回报。

在这里，我还要讲一个关于一个男人的故事。他因为一条导盲犬而忽然开了窍。J.克里飞斯在新泽西州做生意，有一天，他开车经过莫里斯市，看到前方的十字路口有一位牵着导盲犬的盲姑娘要过马路，于是在离路口很远的地方就猛踩刹车停了下来。

忽然，一个男人跑了过来，克里飞斯感到很奇怪。那个男人说自己是那位姑娘的教练，他还说：

“请别这样停车。在这里，我们训练导盲犬懂得交通规则。如果每个人都和您一样这么刹车，导盲犬会以为正常的交通规则就是这样的，它们会认为别的车也应该和您的一样。如果某天有人没像您一样提前停车的话，盲人可能会被撞到的。”

这个故事深深地打动了我，教练的那些话固然动人，但是，更重要的是，我知道有一群看不清这个世界的人靠着那些可敬的动物朋友的帮助，像正常人一样勇敢地往前走，穿过拥挤的马路去为自己而工作。

他们不把残疾当作前进的障碍，他们勇敢地面对人生，虽然他们看不见这个世界，可他们仍坚持承担自己的责任。没有任何借口，没有任何绝望，他们没有捧着饭碗向人乞讨。

这些人都是拥有成熟人格的人。他们不会沉溺在自己的困难之中无法抬头，而是选择了勇敢地去面对它、接受它，然后想方设法去克服和解决困难，他们不会绝望，也不会去找借口逃避。

所以，不要在乎困难，也许它就是幸运的开始。

3
成熟，岁月带不走的魅力

> 不成熟的人总爱把自己与众不同的地方当成一种障碍，给自己的麻烦找一个借口。而拥有成熟人格的人则不一样，在他们认清自己的独特之处后，会选择接受现实或是力求改变现实。

当今社会只是崇尚年轻，年龄给人们带来了巨大的压力。老年人经常会觉得自己已经不被人重视了，自己已经被社会抛弃了。记得几年前，有一位矮小的七十四岁的老太太在我在纽约的一个讲座上说过，她不知道自己怎样过完以后的日子。

从前，她是一名教师，她一直工作到必须要退休的那一天。她没有什么钱，无论是从生活需要还是精神需要上，她都必须工作。她说，她从前做教师时曾在一些幼儿园做过兼职，讲故事给孩子们听，给孩子们放幻灯片。

在我看来，她可以继续做这些事，她为什么不继续讲故事给孩子们听呢？

老太太在我的鼓舞下变得很兴奋，她盼望着在她七十岁后可以继续工作。她认识到，她的年龄不是障碍。相反，她比年轻时有更丰富的阅历，能更好地讲她的故事。

老太太找到了一直以传承民族文化为宗旨的福特基金会。她跟人们谈了她的想法，还有那些专门为幼儿园的孩子们准备的故事。她反复地阐述讲故事的意义，他们被她给说服了。她用她的热忱、恳切和激情征服了人们。

现在，老太太像一位少女一样充满了工作的热情和信心，她给成千上万的孩子讲她的故事，给孩子们带来了欢乐。她没有让年龄成为不能工作的障碍，她没有说：“我年纪太大了，我做不了这个。”相反，她以自己的才能和经历为基础，重新找到了自己的位置。尽管她已经七十四岁了，但她仍未单纯地老去，她还在成长。一些人眼里认为的年龄的障碍在她这里却成了她的优势。

那些抱怨环境限制他们发展的人是乔治·伯纳德最不喜欢的。他写道：“有些人埋怨环境给他们带来了不幸，我才不信。人们在这个世界上就是想要寻找适合他们的环境。如果周围的环境不是他理想中的样子，他完全可以努力去改善。”

只要人们想找借口，他们完全可以找到各种借口。年轻时，我一直认为，是因为我比周围同学都长得高才使得我老是倒霉。花了好几年的时间，我才明白，身高到底是优势还是劣势完全在于你自己是怎么想的。

如果自己比别人少一条腿；如果我们没有别人富有；如果我们比别人富有；如果我们比别人胖，或者比别人瘦，或者比别人漂亮，或者比别人长得难看，或是头发的颜色和别人的深浅不一样；如果我们比别人害羞，或者比别人胆大……如果我们愿意，所有的与众不同的地方都是我们自卑的理由。

不成熟的人总爱把自己与众不同的地方当成一种障碍，给自己的麻烦找一个借口。而拥有成熟人格的人则不一样，在他们认清自己的独特之处后，会选择接受现实或是力求改变现实。

4
人生总是要遇到挫折的

> 当意外撕开我们的幸福的彩缎时，我们唯有依靠时间去修复，但是，我们必须让时间有机会来修复。终究会有那么一天，当我们缅怀过去时，浮上心头的只是幸福和甜蜜，而不是令人心碎的回忆。只要我们勇敢地接受现实，拒绝沉浸在痛苦之中，那么，在我们自我疗伤时，时间会成为我们最好的帮手。

1945年8月，日本宣布无条件投降后的第二天，玛丽·布朗回到了她在加拿大渥太华的那个空荡荡的家。

几年前的一次车祸使玛丽·布朗的丈夫丢了性命，不久前，她的母亲也去世了，更大的灾难继而降临在她的头上，她说：

“街上锣鼓喧天、汽笛长鸣，人们在欢天喜地地庆祝胜利，我那唯一的孩子，唐纳德永远地离我而去了。我失去了丈夫和母亲，现在，我的儿子又没 了，只有我一个人孤零零地活在这个世界上。参加完儿子的葬礼，我走进家门，那时，我感觉自己是如此的孤单，我的家荒如原野，寂静得像死了一样。悲伤和恐惧占据了我的心。我害怕一个人这样寂寞地活下去，我怕自己不能适应这种生活，内心的痛苦快把我逼得疯掉了，生活太让人难以承受了。”

布朗太太一天天地沉浸在悲伤、恐惧和孤独中。她感到痛苦而迷惘，她觉得不能接受发生在自己身边的一切。她说：“我渐渐地明白，时间是最好的疗伤良药，可时间过得太慢了，我知道，我必须用工作填满我的时间。时光就这样一天天流逝，慢慢地，我发现自己又可以饶有兴致地生活了，我开始关心同事和朋友。一天早晨醒来后，我发现我已经走过了那段最难过的日子，我相信，未来会变得更好。以前，自己痛苦得不能自已，逃避现实所给我的一切，那是多么傻啊！时间让我明白，我不能改变一些注

定的东西。这个过程是缓慢而漫长的，想要在短时间之内有所改变是不行的，人们都是一点一点地转变的。最重要的是，你决心要改变。现在，回首那段黑暗的日子，我感觉自己的人生就像一条与急风暴雨搏斗后安全回归的船，终于能够停泊在一个宁静的港湾里。”

对于普通人来说，像布朗太太那样的遭遇实在是太惨了，简直让人难以置信。这时，唯一能做的事就是勇敢地去面对现实。布朗太太强迫自己面对自己已经失去所有亲人这一残酷的现实，她让时间去治愈心灵上的伤口。当初，她拒绝面对现实，沉浸在痛苦中不能自拔，实际上是继续让痛苦伤害自己而不让时间去治疗她的心伤。

面对灾难，除了接受现实，我们无路可走。

当意外撕开我们幸福的彩缎时，我们唯有依靠时间去修复，但是，我们必须让时间有机会来修复。当我们最初遭遇不幸时，仿佛全世界的钟表都停止了摆动，我们心在那一刻成了碎片。但我们必须别无选择地向前走，完成人生赋予我们的使命。当我们强迫自己继续前进的时候，在时光的流逝中，痛苦也会渐渐减轻。终究会有那么一天，当我们缅怀过去时，浮上心头的只是幸福和甜蜜，而不是令人心碎的回忆。只要我们勇敢地接受现实，拒绝沉 浸在痛苦之中，那么，在我们自我疗伤时，时间会成为我们最好的帮手。

灾难不是生命意义的终止。有时，它只是催促我们马上行动的催化剂，它刺激着我们，让我们主动去改变自己的状况。智慧与灾难使我们走出人生的沼泽地。

印度教神祇柯瑞斯纳曾经说过：

“一个人是否真正幸福，不在于那些温和而客气的祝福，而是在于他是否勇敢地接受他所面临的苦难与不幸。”

我们的人格在这种勇敢面前得到了升华，我们的个性因此而丰富，此时，我们就像秋天那些结满了硕果的树木一样，那些深埋在我们内心深处的智力与能力被我们面临的困苦发掘出来。如果我们没有遭遇这些苦难，这些能力与智慧会在我们体内沉睡不醒。哈姆莱特说过：“当你面临如海一样的苦难时，勇敢战胜它吧！”这是第二种面临苦难时所用的办法。

我还要讲“沙尘暴”的情形。你是否见过美国西南部地区的沙尘暴？无情的风沙铺天盖地地将人们的生活搞得一团糟。你是否日复一日地感受过沙尘，见过沙尘？在风沙扑面而来时，是否还吞下过沙尘？

一个年轻人就过着这样的生活。二十一岁时，他的父母未能与风沙和干旱抗争到底便撒手西归，他发现自己成了这个处在沙尘暴区的家庭的一家之主。有一天，他发现自己已经一无所有

了，田里没有庄稼，仓里没有可吃的粮食，他和他的家人似乎走到了生命的尽头。他沮丧地坐在那儿，房顶上落着似乎永不停歇的沙尘。忽然，他那八岁的小妹和她的同学一起推门进屋了。

她热切地喊她的兄长：“吉米，你可以给我们两毛钱吗？我们想去小店里买糖，行吗？”

吉米很久没回应妹妹的话——他有充分的理由——他身无分文。他细长的手伸进了工装裤，里面囊空如洗。

他轻声说：“宝贝儿，对不起，我一毛钱都没有。”

那天晚上，第一次，年轻的吉米辗转反侧，难以入睡，他脑海里不断回忆 着小姑娘那张满是失望的脸。这件事让吉米彻底了解了他所面临的困境——他连一毛钱都不能给年幼的妹妹！吉米一直在忙：他忙着父母的后事，耗尽体力地在农场里开荒，他的庄稼被沙尘毁掉了，他吃饭的时候，总有沙子硌着他的牙。但是，这件事比任何事更能刺痛他的心，面对他最小的妹妹，他连一毛钱都拿不出来！可怜的妹妹什么都没有，一直以来，她从不张口向他要东西。吉米再也不想这样颓废下去了，他必须有所行动！在黎明前那段最黑暗的时间里，他下了决心。

一直以来，吉米都想当一名教师。父母去世之后，他想自己得担起家庭的重担，他不能离开家。可沙尘正如同当初打垮了他的父母一样紧逼着他们。现在，吉米想，他应该去干点别的事情。第二天，他进城找了一份工作。他借了许多书，晚上回到农场，等孩子们睡着后，他就开始读那些书。他想去教书，为了自己能有这个机会，他不懈地努力着。

后来，吉米果然成了一名乡村教师，受到了他家乡人民的尊重和欢迎。



吉米连一毛钱都不能给妹妹，正是这种痛苦使吉米打起精神，努力走出了困境。

密西西比州杰克森市的内莉·科威顿夫人就用这种明智的行为化解了失去亲人的痛苦。

一直以来，科威顿太太都在照顾她三个病重的孩子。可孩子们好了之后，家庭医生又对她说，她丈夫有很严重的心脏病，随时都有可能出事。

“我担心得要命，”科威顿太太在写给我的信里说，“我彻夜难眠，体重很快就下降了15磅，再这样下去，我会精神崩溃的。在一个失眠的夜里，我问自己：这样担心对事情有什么好处呢？快要天亮时，我开始计划自己应该怎么做。

我丈夫的手很巧，会做家具。于是，我跟他说我想让他做一个床头柜。他说只要我设计得出来，他就做得出来。第二天，我给他看了我的设计图纸，好几个下午，他都在为这个床头柜而忙碌。我留意到，在干活的时候，他十分开心。后来，几个朋友看到我的小床头柜后都非常喜欢，他们求我丈夫帮他们也做几个。

那时，我还和丈夫一起在小菜园里种了些蔬菜和花。我们总是一起到园子里摘点新鲜的蔬菜，然后用篮子装好送给亲朋好友，我们尽量去帮助别人。实在无事可做时，我们就花上几个小时讨论怎样设计我们梦想中的果园。

一天下午的一点钟，我丈夫突然去世了。那时，我才明白，我一生中最幸福的一年就是和我丈夫一起梦想的这一年，幸好我没有让自己整天生活在恐惧之中，面对不幸，我做到了我所能做的一切。”

面对亲人随时可能离去的不幸，科威顿太太用非同常人的勇气使她的丈夫在生命的最后一年活得幸福而有意义。他们共同经历了那难忘的一年，他们之间的爱也给她留下了难忘的回忆。

帮助别人、升华自己是化解伤痛的最有效的方法之一。有一个住在威斯康星州的妇女，她是她们社区的榜样，她不但从自己的痛苦中走了出来，还 去安慰那些和她一样痛苦的人们。她的儿子是二战时的飞行员，二十三岁时，在一次军事行动中光荣殉国了。作为母亲，她痛苦得不能自拔，但她说，她并不需要别人的同情。她说：

"我认识很多母亲，她们从不知道什么叫幸福。她们的儿子不是患有脑瘫病，就是患有精神病，身体残疾，不能报效祖国。还有许多女人盼望自己能有一个儿子，可就是盼不到。我的儿子非常出色，二十三年来，我和他一起度过了这些幸福而快乐的日子。在我接下来的人生中，对他的美好回忆将永远伴随着我。所以，我必须服从上帝安排，现在，我所能做的就是让那些在军中服役的儿子们不必担心他们的母亲。"

她正是这样做的。她不懈地工作着，去慰问军人的家属或者去看望那些战士。作为一个拥有成熟人格的母亲，她将自己的所有精力都放在帮助别人的事情中去。她如此忙碌，以至于没有更多时间品尝自己的痛苦。

生命并非总是一段快乐的、充满幸福的旅程，没有什么快乐可以永远地持续下去。生命的历程有时一片光明，有时会陷入黑暗；有时处于人生的巅峰，有时又会跌入低谷；有时春光灿烂，有时阴云密布。如果我们在遇到挫折时不敢勇于面对，那么，挫折并不会因为你的逃避就不存在。挫折是人生的旅途中必经的一站，真正成长起来的人会勇敢地接受生活的考验，在哪里跌倒，就在哪里爬起来。

拒绝长大的人经常会就这样选择退出，他会像阿喀留斯一样，一遇见不如意的事，就躲进帐篷里自己生闷气。那些任性的小孩一发现自己也许会输，就不想再参加比赛。具有成熟人格的人则不同，就算面对再多的困难，他还是会选择迎难而上。

康涅狄格州的梅耶·西蒙曾经告诉过我一个故事，那是一个男孩不屈服于命运的故事。

西蒙读大学时有一位叫杰克的室友，他是一个很讨人喜欢的男孩，痴迷戏剧。西蒙是这么形容他的：杰克魅力十足，富有活力，他的血液也许有化妆油呢！在大学里，杰克参与了每个舞台剧的幕后工作，有时还客串一下。在每 年的晚会上，他都是重要的导演之一，他还是乐队里的鼓手。大学毕业后，他在一个电视节目制作中心工作，后来，他又成了一名独立制片人。他把他的心和灵魂都奉献给了电视事业，好像他天生就是来做这些事的。

一天，一个朋友给西蒙打来电话说，杰克去世了。原来，杰克患上了不治之症，这种病十分罕见。起初，他就知道自己患了这种不治之症，甚至在上大学时，他就已经明白他至多能再活几年。西蒙回忆道："我经常能回想起杰克那热情的笑容，他对工作的热爱、他永不服输的精神都让我意识到一种精神，一种不到最后一刻决不认输的精神！"

杰克的那种对生命的热情激励着每一个认识他的人。面对命运带给他的不幸，他选择了勇敢、积极地面对生活。

在我丈夫的班里有一位学生，他说，有一个男孩叫麦克，他和杰克一样，也是一个勇敢的人。

1948年，21岁的麦克参加了阿以之间的那场战争。麦克的眼睛在一次流血冲突中受伤，最后双目失明。他忍着阵阵的剧痛，脸上却始终挂着笑容。他跟其他伤员们开着玩笑，把自己的烟糖跟兄弟们一起分享。

医生绞尽脑汁地想帮麦克恢复视力。一天早晨，他的主治医生走进了麦克的房间，他想跟他谈谈。

医生说："你知道，麦克，一直以来，我都认为医生应该告诉病人他们真实的病情，我不能欺骗病人。麦克，你也许再也看不见了。"

房间寂静得吓人，时间也仿佛因此而停止了。接下来，麦克轻声地说：

"医生，我知道会有这样的结果，从一开始，我就猜到会是这样，但是，我还是要向您表达我深深的感激之情。"

过了几分钟，麦克对他的朋友说：

"既然如此，我也没什么好绝望的。虽然我看不见，可我还能听得见，还可以说话。我身体好，行动没有任何问题，我想政府会资助我学一门手艺，那我就可以自力更生了。我会让自己重新开始的。"

光明就在这位盲人士兵的心里。他很珍惜地接受人们对他的祝福，来不 及去抱怨他所面临的不幸，面对人生的挫折，他勇敢地接受了命运对他的考验。无论是你，是我，还是我们身边的每一个人，都可能在人生的旅途中面临着这样的考验。

一个老问题已经被人问了无数遍："为什么偏偏是我？"对于这个问题，只有一个答案："为什么就不能是你？"

上帝在这方面并不对谁好一些。人们在享受人生的快乐时，也要承受人生所带来的痛苦。生活中的磨难是不偏不倚的，人们都有同样的机会遇见它。不管是君主还是乞丐，诗人还是农民，格雷迪的朱迪还是上校的夫人，当人生的磨难降临在他们头上的时候，他们所承受的痛苦是一样的。年轻人，或者拒绝长大的人会对此感到痛不欲生，对磨难恨之入骨，因为他们不明白，磨难

只是人生的一部分，它和出生、死亡、纳税一样寻常。

我们可以按照以下五条规则试着去战胜困难，走出痛苦的人生沼泽：

勇敢地接受突如其来的灾难，用时间的手来抚平我们内心的创伤。

面对苦难，及早有所行动。

把时间和精力尽量花在关心和帮助他人上。

当我们尚有时间之时，珍惜生命，尽情享受自己喜欢的东西。

多加珍惜我们得到的祝福。

5
坚定信念是成熟的标志

> 人生没有所谓的失败，没有尝试就放弃才是真正的失败。从哪里跌倒就从哪里站起来，即使得到的是一次又一次的灰心，但我相信只要坚信定能成功就绝没有失败。

如果我问你，你是不是相信这个时代充满了机会，只要你有能力、有信心，就能得到你想要的结果？也许你会说："是的，我相信我能做到。"肯定的回答像彩旗一样迎风招展着。但是，你真的相信？如果现在你失去了工作，身无分文，而且再就业似乎也遥遥无期，你还会很有底气地说"我相信"吗？你是否会根据你的信条行动起来呢？

伦纳德·特伦查德就做到了。他住在密苏里州，1928年，特伦查德继承了他父亲价值十万美元的遗产。可在1938年，他破产了。事情是这样的：

"我父亲富有而不吝啬，"特伦查德先生写道，"我上高中时，我一需要钱，他就给我一张支票让我随便填写。我读伊利诺伊州立大学时对签支票已 经十分在行了。大学毕业后，我压根就不懂钱有什么用，也不知道该如何赚钱。我所会的，只是用父亲的银行账号签支票而已。我所会的谋生本领就是这个。父亲去世后留给我许多钱，还有沿密苏里河尽头靠近莱克星顿、密苏里的广阔的土地。起初，我独自料理着农场，很快，经济的萧条席卷了全国。打理农场的第一年，我就入不敷出了，无奈之下，我只好把一块土地抵押了出去，然后到银行借钱重开账户，付账单。形势每况愈下，我只好赔钱卖掉作抵押的土地。我就用同样的方法经营着我的农场，一旦我没钱了，我就把土地抵押出去，或者把农场卖掉。

"终于，在算总账的那一天，我忽然发现自己已经一无所有了。如果我要生存下去，就必须出去找份工作。你想想，我这辈

子哪儿干过活啊！我慌得一夜一夜地睡不着。我只会签支票，而我现在签不成了，我不知道自己还应该怎么过以后的日子。

“一天夜里，我从噩梦中惊醒，我开始仔细思考自己所面临的困境。我对自己说，你没有退路了，小伙子，你已经长大了，你应该像个真正的男人一样自己去干点活了。

“我在想，除了困难，还有什么事是我可以想的，我想到了我一直坚信的东西。我说过，这个世界到处是机会，只要你努力，你就会有所收获。尽管经济形势不好，没有太多的工作机会，可我仍然有我自己的优势。

“我身强体壮，大学毕业，还做过生意，在失败中，我汲取了大量的经验教训。我现在应该做的就是：不要继续抱怨自己，那根本就是在浪费时间。我要重新站起来，我必须有所行动。

“我把自己的生活重新作了调整，改变了自己的思想。可是，找工作却很难，无论什么工作都不是很容易就能找得到。每当我想放弃的时候，我都强迫自己不要怀疑自己，不要怀有恐惧的心理，要坚信自己的想法，相信一个像我这样锐意进取的人一定能找到适合自己的工作，这种信仰支撑我继续走下去。

“我的信仰没有辜负我。在堪萨斯州联合保险公司，我找到了一份工作。 在那里，我快乐地工作了四年。之后，我辞职回到农场，继续做我喜欢的行业。这一次就比较顺利了。时间一点一点地过去，我的信誉度渐渐提高，我慢慢地扩大了自己的经营范围，买卖农场，还勇敢地涉猎了其他行业。此刻，我远比自己当初想象的还要成功。我得感谢我年轻时的那些失败的经历，如今，我明白我应该怎样做事了。

“我把父亲留给我的产业折腾得精光，现在，我又把它赚回来了。这次，我是靠自己的努力把它赚回来的。更重要的是，从这些事中，我明白了一个伟大的真理，我要把这个真理教给我的两个儿子，相比之下，金钱远远不如它珍贵。



“我的经历让我明白，我们必须有信仰，但不能空喊口号而无任何行动。这种做法和从来就没有信仰没有什么区别。”

特伦查德先生的经历是人类成长中励志的典型——一个娇生惯养的男孩在现实面前突然长大了，他懂得了必须用行动去实践他信仰的道理。之前，特伦查德也曾拒绝面对现实。是他一直坚持的信仰帮他面 对现实，让他成为一个真正的男人。

约翰·A.斯琴德莱曾写过一本叫《如何度过一年中的每一天》的书，在书中，斯琴德莱说道：“成熟通过学习而得。”人们大多都是在逆境中成熟起来的。

莉莲·海德理太太住在加拿大萨斯喀彻温省，她就是这样学会

成熟的。同其他女人一样，她是一个幸福的妻子和慈爱的母亲。也许，她一生的生活都是这么简单而宁静——如果没有那场从天而降的车祸的话。有一天，她坐在车上，而车突然翻到了深沟里。

起初，医生认为她只是脊椎骨骨折而已。从X光片可以看出，她的脊椎骨虽然没有骨折，可脊椎骨上的骨刺跟周围组织的连接却已经断了。医生建议她躺三个星期，还说不能保证她会好起来。

医生说：“您得有个心理准备，您的脊椎硬化非常严重，也许在五年后，您一点都不能动。”

在谈到那段日子时，海德理太太说：

“听到这个消息，我惊呆了。一直以来，我都是一个快乐而活跃的人，我喜欢到处走。尽管我小时候就知道遇事不能慌乱，我也是这么长大的，可在那种情况下，我怎么能无动于衷呢？这样，三星期、四星期、五星期、六星期，我所有的勇气和乐观就这样在漫长的等待中被消磨掉了。我感到无比恐惧，我觉得自己越来越脆弱。

“有一天早晨我醒来，头脑异常清醒。我对自己说，五年是一段不短的时间，我要在这有限的五年内尽量帮助家人。也许，我依靠医疗手段，凭着乐观的心态和坚强的意志还能恢复健康呢。我不想就这样放弃自己。疾病没对我有过这样的威胁，就算有一点希望，我也要紧紧抓住。在这种信念下，我马上打起了精神。我得为此想个办法。于是，我感到不再那么虚弱和恐惧了。为了改变自己的生活，我挣扎着从床上爬起来。

“我脑子里无数次地对自己说：向前走，向前走，向前走！

“事情已经过去五年半了。最近，我又去拍了片子，就算再过五年，我的 脊椎也没有任何问题。医生们告诉我，要我继续保持乐观的生活态度，向前走。这就是我最大的信仰，只要我依旧可以行动，我就不会停止前进的脚步。”

海德理太太是我们的榜样，她的故事激励着我们每一个人，她的信念使她迅速成熟，并按照自己的信念勇敢地向前走。

我们的成熟人格的形成并非要依靠信念本身。教条是没有任何用处的，只有我们在信念的指导下去改变我们的生活，我们的信念才是有价值的，才能塑造出我们成熟的人格。

我们总认为自己有坚定不移的信念，可有时，我们的行为会告诉我们，我们并没有这种信念。有个女人曾告诉我，商店的收银员多找了五十美分给她。她对这件事很得意。我问她是否告诉了那位收银员，然后退回多余的钱，她立刻生气了：

“那怎么可能，”她脱口而出，“是她做错事了，她应该自己赔这些钱。如果她少找给我五十美分，那就是我吃亏了。”

如果人们很较真儿地问她的这种行为是否就是欺骗，也许，她会觉得受到了侮辱，她让无辜的收银小姐背负这种欺骗行为的后果。尽管她表面上像个上层社会的人，人们却从她低劣的行为中知道：她是个地道的骗子。

有一次，一位会计师告诉我，他去面试时想应聘一个掌管巨额资金的职位。公司的心理学家对他的性格和人格单独进行了测试。其中的一个问题是这样的："如果你有一场特别想看的电影，恰巧电影院有一个偷溜进去免费看电影的机会，你会偷偷进去吗？"心理学家很清楚，如果一个人能在小事上骗人，他肯定也不会放过可以携款潜逃的机会。

我们的行动反应了我们的信念。耶稣说："从其结的果实可以看到其本身。"是的，行为证明了一切。世界上高尚的人生哲学有很多，如果我们没有在它的指导下生活，我们就没有从中得到任何教益。我们的生活之果是苦涩的，我们的生活是有一定的欺骗性的。

我们应该按照我们那些坚定的信念来确立我们前进的方向。

保罗·莫里哈隆是一位住在檀香山的地产商，他坚信自己的信念——决不放弃，并将之贯彻于行动之中。后来，他成了一位成功人士。

1931年，莫里哈隆想找一份工作，他在各个建筑工程公司之间来回奔走。他年少而没什么经验，他也没机会去获得那些必要的工作经验。他四处碰壁。那时，正是经济萎缩时期，谁都不需要工程师或是绘图员，连有经验的人还经常失业呢，实在没什么工作职位等着他。

莫里哈隆先生说："那时，我很难过，后来，我想，与其四处碰壁，还不如自己做老板。我用从亲戚那里借的五百元作为初期投资，自己开了一间小型建筑公司。

"艰难吗？也许，你可以想象得出来，这样一个没有经验又没有任何业绩的人开公司，有谁放心让我去盖房子呢？但我决定像抓住救命草一样坚持下去。在这种信念的支持下，我时时能接到一点小活儿。

"我的第一个活儿是建造一栋两千五百美元的房子。由于没有报价的经验，我还赔了两百元。这个损失在以后的工作中才慢慢地补上去。我能走出那段艰难的日子完全是因为我坚持了我的信念。"

轻言放弃不是信念。我们应该成为无论如何艰难都始终坚持永不放弃的人。

6
三思而后行的成熟品格

> 我们总是感情用事，而不是从事实出发。我们凭冲动做事，让不相干的东西左右我们的行为。这种行为是幼稚的表现，是十分孩子气的，就像小孩随便过马路而不看车，不管40℃的高温一定要去海滩上玩而中暑一样。

在做事之前，明确你想要做什么。

对那些急于做事的人来说，这个忠告是十分必要的。明确自己的目的并按其行事的能力是人们塑造成熟人格的必备条件。首先，我们要判断正确，清醒地认识影响判断的每一个因素。

“出发之前先考虑一下”和“先调查再投资”并不是让我们优柔寡断地做事而是让我们避免那些可能略嫌鲁莽的做法。如果从实际情况出发，人们是不会做出那种事的。

如果医生在为病人做急救手术之前不明白病因，那会怎样呢？在那种情 况下，医生确实需要立刻作决定，但之前准确的诊断是手术成功的必要条件。

我们来讲几个案例。西奥多·考丝太太住在新墨西哥州。几年前，考丝太太遇到了一件很让她很苦恼的事。那时，她的母亲身患重病，在布鲁克林市居住。她一边照料母亲还得供养她的大房子，开销太大，她有点承担不起了。他的叔叔在帮着理财，他打电话给她，问能不能减少一些开支，比如少付点钱给照顾妈妈的那两个女佣。她觉得这样不太合适，说要再考虑一下，然后再给他打电话。叔叔为她妈妈付出了很多，现在，她想帮他一下。

考丝太太说：“只有用笔算，我的思维才最清楚。所以，我在一叠纸上面把妈妈的收入，比如她的证券收入和叔叔给的钱等等都列上了；接下来，我又把妈妈需要的花销都列了出来。没花多少时间，我就算清了。其实，花在妈妈衣食上的钱很少，花在她的大房子上的钱却很多！那个房子有十一个房间，每年能烧掉二

十四吨煤，还有每月二十多美元的煤气费，另外，还得雇两个女佣打理房子，还有保险和纳税的钱。看着纸上的数据，我明白了一件事：必须把房子卖掉。

“但是，妈妈的身体每况愈下，我不知道她是否适合搬家，而且，她还说过，希望自己的余生可以在家里度过。我难受至极，脑子很混乱。于是，我就去问一个做医生的朋友。他给我介绍了一间不大的私人护理中心，那是位女士开的，离我家也不远，只需三分钟就到了。

“那位女士心地善良，又非常能干，她可以照顾我妈妈，我们也能负担得起给她的费用。于是，我决定把妈妈送到这家护理中心。

“每个人都十分开心。妈妈对于她已经搬了家的事没有一点察觉，她一直以为自己就住在家里。我也更方便了。以前，每星期我都去看她一次，现在则每天都去。而且，护理中心照顾得更周到。叔叔的财务方面也没什么问题了。从这件事中，我明白了一个道理，如果我把问题写出来，仔细地研究整个事情的问题所在，答案自然就出来了。后来，每当我有问题需要处理时，我就采用这个办法。”

考丝太太的故事证明了一个道理：要想成功，必须先作正确的分析。如果考丝太太事先没有整理整个事情所需的钱财就急于作决定，她也许既不能摆脱财务上的困窘，又把妈妈的生活弄得一团糟。

把问题写在纸上，按照数据显示的情况处理财务问题特别管用。谁能逃避各种各样的财务问题呢？年轻的杰克·考丝夫妇也一样有这样的困扰。他们在伊利诺斯州居住。考丝夫妇和很多新婚家庭一样，蜜月没结束时，就接到了各种账单。二战马上就要爆发了，当所有的账单还没付清时，杰克参加了海军。

杰克·考丝说：“后来，我们决定不再盲目地担心了，那不是解决问题的办法。我们静下心来，仔细地算了一下。我们在镇上的每个店都着欠一点钱。虽然不多，可统计在一起就多了，我无法在去部队之前把这些钱还清。于是，我们决定跟每个店老板商量一下，我们保证每个月都还一点钱。

“同第一个老板说起这事的时候是我此生最难以启齿的一次。我对他说，在参军之前，我不能还上他所有的钱，但我会每月分期还钱。老板听我说完后，很体谅我的处境，同意了，我终于松了口气。接下来，我就可以轻松一点地和其他老板谈这件事了。他们像第一个老板一样善良，对此，我十分感激。后来，我还了所有的欠款。二战结束后，还有一个老板为了感谢我讲信用而专门跑到我家里来。实际上，我能知道该做什么，完全是因为我们静下心来仔细分析了我们的问题。”

但大多数人却不能像杰克一样做。相反，人们一夜一夜地睡不着，不到最后时刻不作出适当的决定。到了最后一刻就匆忙行动，反而陷入更尴尬的境地。我们应该做的是：正视现实，研究问题，直到抓住其中的要害。可我们却不想这么做。

我丈夫在采访已故的哥伦比亚大学的院长赫伯特·霍克先生时注意到，霍克院长虽然很忙，可他的办公桌却十分干净，上面并没有堆积的文件或卷宗。他惊讶极了。

我丈夫问他："您管理这么多学生，一定要处理许多事。可您现在看上去 一点也不担心，很平和的样子。您是怎么做的呢？"

霍克院长说："事情是这样的。如果我想在哪天做决议，我就先找时间收集相关资料。对于决议应该怎样去写我并不担心，我只是仔细地研究那些相关的材料。当这些事做完后，决议自然也就出来了。根据那些材料作决定是非常容易的事，对不对？"

答案是肯定的，可人们却会忽视像这样很普通的方法。我们总是感情用事，而不是从事实出发。我们凭冲动做事，让不相干的东西左右我们的行为。这种行为是幼稚的表现，是十分孩子气的，就像小孩随便过马路而不看车，不管40℃的高温一定要去海滩上玩而中暑一样。人们通常头脑发热地行动，做事就像个白痴一样。

有一次，一位女士对我说，她怀疑她丈夫出轨了。她犹豫着是否向他摊牌，或者带着孩子回娘家。

我问她："你为什么怀疑他背叛你了呢？"

她说："他现在做事的方式和以前不一样了。从前，他是很随和的，现在又急躁又挑剔。他总说他加班累得要死，不想陪我出去。还有一些其他的小事。就连我们的结婚纪念日他都不记得了，他已经不是以前那个他了！"

听起来好像不对劲，但我还是劝她把事情弄清楚再采取行动，不要率性而为。

我建议她先让她丈夫到医生那儿做个体检，然后，再看看他的工作是否出了问题。

我说得没错。医生检查后对她说她丈夫得马上手术。术后，她丈夫恢复了健康，脾气和以前一样好，她也打消了疑虑。

尽管这件事关系到婚姻是否破裂，关系到家庭的每一个成员，这位女士还是想凭自己的怀疑冲动地去做事，差点做了错事。

固然，主动采取措施是塑造成熟人格的一个方面。但要在行动之前保证自己的理解是正确的，而不是想当然地想做就做。

7
需要当机立断的时刻

在有能力行动的前提之下，要有能力作出决定，这种才能是必要的，有时，也是保护自己的手段。很多人一生中的大部分时间都是一成不变地往前走着。无人能知道会有什么紧急事故发生。也许会有那生死悬于一线的一天，我们的这种能力会拯救我们自己和依赖我们的人。

加拿大军队的退伍兵G.戈斯特罗于1946年搬到尼亚加拉瀑布市居住。他在安大略省水电委员会找到一份机械师的工作。工作十分顺利，他很开心。他的老板在十八个月后的某天对他说，他要升职做班长了，而且要负责厂里的重型柴油机。

戈斯特罗先生说："从那时起，我就开始担心。当机械师时，我快乐得很，但当班长我却不在行。我被责任压得透不过气来。无论是否睡着，无论是在家里还是厂里，我每天都焦虑着。

"后来，终于发生了一个大事故。那天，我走到砾石坑，那里一点动静都没有。本来，那儿应该有四台牵引车带动四台削刮机在工作的。我很快就明白了，所有的巨型牵引车全坏了！

"那时候，我的脑袋就像烧开的沸水一样，我以前也怕发生什么事，可以前的事跟现在简直没法比。我急忙去告诉经理这个坏消息。我快速说完了这件事，等着铺天盖地的批评。

"可是，让我没想到的是，经理没有批评我。他转过身来，微笑地看着我说：'修好它！'我就是活到一千岁也不会忘记这三个字。

"那一刻，我抛弃了所有的忧虑和恐惧，世界又开始向我敞开怀抱。我走出去，拿着工具去修那几台牵引车。

"'修好它'，这三个字多么神奇啊！它是我命运的转折点，它使我对工作有了新的看法。从那天以后的每一天，我都在暗自感谢那位经理，是他教我热情地面对工作，是他让我有了更坚定的

信心。我知道，如果再发生什么糟糕的事，我不会在那儿空自担心，而会努力地把它处理好。”

那位经理使G.戈斯特罗明白了一个道理：一个拥有成熟人格的人是要有当机立断的能力的。成熟人生的一个重要环节就是：当机立断，然后去执行。当然，我们必须把问题考虑周全。但最终，我们是要以实际行动去解决麻烦的。

许多人都不想承担责任。要作决定就要承担部分风险；在作了决定之后具体实施也要负责任。人们渴望成功，但更害怕出错挨骂。所以，只要有可能，他们就对需要担风险的事敬而远之。当必须要作决定时，他们就会优柔寡断，迟迟下不了决心，从而使事情更糟。长此以往，他们的精神和身体就会一起崩溃。

人们遇到麻烦时，往往迟疑不决，不敢动手去解决。要想战胜这种恐惧，只有迎头赶上，去干我们因为恐惧而不敢做的事，才能战胜恐惧。芸芸众生之中，有一些幸运儿早早就明白了这个道理。

住在印第安纳州的西奥多·斯坦卡伯就是这样的幸运者。他的父亲懂得 正确行动的价值，他用适当的方法教给儿子，让他铭记终生。

十二岁左右，住在西奥多家附近的一个小流氓老是欺负他。西奥多想，要想保证自己的安全就得离那个小流氓远点，于是，他就决定呆在家里。几天后，西奥多帮家里剪草，父亲给了他一笔足够他去看场电影和散场后买冰淇淋的钱。西奥多怕那个小流氓揍他，不敢拿着这些钱去电影院。以前，他最爱看电影了。

西奥多·斯坦卡伯说：“爸爸还以为我病了。我含糊地回应了他。第二天晚上，我壮着胆子到街上玩弹子。不一会儿，我就看见了那个小流氓。那时候，他在我的眼里就像个魔鬼，他从街的那边冲我跑过来了。我跑到家里的车库里躲着，大口地喘气，身子吓僵了。当我抬头时，我看见了我爸，他就站在我面前。爸爸问我在干什么，我心虚地说我在和人家玩捉迷藏。这时，那个小流氓咆哮着喊：

“‘你给我出来！你这个娘娘腔。’

“爸爸走过去，拿了一条很沉的两英尺长的机器皮带扔在我脚下。他十分平静地告诉我，要么就选择在这里挨他抽，要么就出去揍外面那个小流氓。我稍微犹豫了一下，我过去挨那小子的揍远远比不上这条皮带给我的刺激。

“我像出膛的炮弹一样从车库门冲了出去，上去就给那小子一顿打。这是我第一次揍他，他一点准备都没有。所以，我的这几下很有效，我追着他把他打到了街尾。

“之后的几天是我少年时代最快乐的日子，我找回了自尊，我的勇敢给了我回报。最重要的是，我明白了一个十分重要的真理

——面对现实，不能掉头就跑。我是从我的父亲和那条皮带那里学到的真理，它将照耀我的一生。”

在有能力行动的前提之下，要有能力作出决定，这种才能是必要的，有时，也是保护自己的手段。很多人一生中的大部分时间都是一成不变地往前走着。无人能知道会有什么紧急事故发生。也许会有那生死悬于一线的一 天，我们的这种能力会拯救我们自己和依赖我们的人。

住在俄亥俄州斯比菲尔德市观光路1701号的欧·比绍博身上就曾经发生过这样的事。



圣诞节时，比绍博夫妇带着他们三岁的小女儿一起开车想去丹佛市过节，大雪封住了道路。在高速公路上，他们前面的车停下了，比绍博先生也停 了车。他想往回走，可后面的路也被大雪覆盖了，他们被困在了雪沟里。

比绍博先生回忆道：“我们焦虑地坐在车里徒劳地等了一个小

时，那时，我们恐惧得要命。天越来越黑，气温逐渐下降，大雪在车的周围越堆越高。看看太太和女儿，我想，我们要活下去，就必须干点什么。我记得离大约四分之一英里处有个农场。如果我们能赶到农场，我们就有生的希望了。我抱着女儿，在茫茫的世界里走着。路十分难走，我在齐腰深的雪堆里举步维艰。但我们赶到了农场！

“在那个有四个房间的农舍里，我们等了二十四个小时。那时，有三十三辆车困在雪堆里，与他们相比，我们就像在天堂里一样。如果在那种情况之下我们还不敢走的话，我们很可能就在寒冷中悲惨地冻死了。”

没错，有些紧急情形不容你去思考和分析，而是需要你当机立断地采取行动。

《圣经》的《传道书》第三篇中有这样的话：

凡事都有定时，

世界万物具有定期。

生死有时；

种植与收割有时；

杀戮与治疗有时；

哀恸与欢乐有时；

寻觅与失落有时；

保留与放弃有时；

喜爱与憎恶有时；

征战与和平有时。

也许，我们还可以对这些优美而充满智慧的文字补充一点：

“思考与行动有时。”

当需要当机立断的时候，让我们停止恐惧，不要浪费时间，拒绝找各种各样的理由，准备好，勇敢上路吧！

8
独一无二的玫瑰

> 你认识你的脸孔，因为你经常从镜子里看到它，现在有一面镜子，在其中你可以看到完整的自己，看到自己心里所有的事情，所有的感觉、动机、嗜好、冲动及恐惧。这面镜子就是关系的镜子：你与父母之间的镜子，你与老师之间的镜子，你与河流、树木、地球之间的镜子，你与自己思想之间的镜子。

每个人的生活都是独一无二的。尽管人们都是由同一种物质构成的，但每个人的生命都很奇妙地与他人区分开来，自成一家。心灵的成熟过程，是持续不断的自我发现、自我探险的过程。只有我们先了解自己，才能去了解别人。我们的事业能否成功，其中很重要的一个因素就是我们是否有热情，热情就是促使我们前进的动力。

我的丈夫是一位园丁，他对这种工作很有热情，他设计了一个玫瑰园，我们二人从这个园子里得到了不少乐趣。一天，我们一块儿欣赏我们的玫瑰 时，他对我说："也许看上去所有的玫瑰长得都一样，对不对？其实它们是不一样的！你仔细看看，就是一样的品种，颜色也一样，但每株玫瑰开的花都有不一样的地方。比如生长的速度、花瓣儿的卷曲程度、颜色的均匀程度都不一样，它们都有自己的独特之处。"

人类社会比自然界丰富多了。阿瑟·基思爵士曾担任过英国科协主席，他对古人类很有研究，因而十分有名。他说："无论是过去、现在还是将来，从没有人与别人一样有相同的人生经历……每个人都有一段独特的生命历程。"

没错，每个人都有一段独特的生命历程。尽管我们看上去没什么区别，但每个人都是独一无二的生命个体。

如果我们想成熟、想增长智慧，我们必须明白这样一个事

实。它是沟通人类生活的桥梁。只要我们认识到，对方和我们同样都是普通人，我们就能伸出手去，与别人建立有意义的沟通。

这听起来似乎很简单，可做起来就难了。我们经常说，美国没有阶级概念，事实上，美国社会仍旧等级森严。我们发明了一种专有名词，我们用这些专有名词把人以数字的形式表现出来，或是在调查报告中区别开来，这种行为反映出我们并不尊重每一个生命个体。“普通人”、“中上阶级”、“中下阶级”、“流浪者”、“白领”、“蓝领”、“灰领”等等，所有这些名词都反映出我们不愿意把他人看成是独特的个体，我们宁愿把人看成一类人里的一个，面目模糊，只有代号而已。

我们陷入这种分类的泥沼中不能自拔。人的生命的每个阶段均清清楚楚地反映在调查信息里。社会工作者们掌握着这些信息，他们知道我们所有的事：我们喝多少咖啡，有多少人拥有什么样的车，我们愿意看什么电视节目，喜欢听什么广播，甚至每年以什么方式做爱多少次等等。

社会总是强调“适应”、“群体意识”和“社会化流动”。淹没自己的个性、服从整体意志的人被当成精英，而有强烈个性的人则被看成是另类。我们是一个独立的人，可我们经常迷失自己的意志。当我们的想法、行为与别人不 同时，我们恐惧得要死。

现代人没有这样的意识，我们应意识到自己应该做一个独特的人，让自己拥有一个与众不同的个性。尽管要承受别人异样的眼光，要忍受着步调一致的束缚，但每个人的心里还是藏着一个秘密：他知道自己是与众不同的，他也希望自己与别人有所区别。我们渴望个性的张扬，这种渴望却把我们送进了心理医生的诊所、精神疾病研究中心。我们酗酒、吸毒或者做其他无谓的事，这些徒劳无功的努力让我们更加迷失了自己。

哪里才有解药？自己如何能更明白自己？我们要怎样才能成熟长大？下面是几个建议：

首先，要让自己独自呆一会儿，静静地熟悉一下自己。紧张的生活使我们找不到机会与自己交流，我们需要找个机会独处。

每个人都有自己的独处方式。一个人告诉我说，他以在大街上散步的方式来思考问题，他让自己淹没在人群中。他说：“我丝毫不会分心，我就这样，直到想明白了为止。”

我先生住在纽约时，习惯去附近的教堂。他说，教堂能使他放松自己紧张的神经，使心灵得到净化，使自己振作起来。

我喜欢的独处方式是把自己投入到大自然中去。我没时间长久地散步，也没时间长久地做户外活动，我只是在自己的院子里走走，不时抬头看看外面的树木和天空。季节如奇迹般发生着奇妙的变化。在一小块土地上，也可以窥见大自然的美景。通过这种方式，我融入了大自然。

还有人喜欢在安静的房间里独处、或是与外界隔绝。无论怎样，每天都给自己留出一点空闲时间，不接电话，拒绝干扰。独处必不可少，它对思考自己的内心世界和生活方式、树立自己的信心、约束自己的行为都很重要。独处的价值曾经得到许多伟大的哲学家、思想家的肯定。耶稣、佛陀、笛卡儿、蒙田、班扬等人都发现，他们在独处一段时间后变得更有力量了，在之后的工作和生活中，他们热情十足。

冲破生活的惯性是第二种回归自我的方式。我们习惯地过着习惯的生 活，我们感到十分苦闷。只有强烈的愿望才能把我们释放出来。每天，我们中间的大多数人都在疲惫地拖着身体过日子，人们在习惯和惰性的束缚下单调而乏味地过着每一天。

在我的演讲班里有一个俄克拉荷马州的学生。她给我讲了一个故事，那是关于她和丈夫如何冲破习惯的束缚的故事。

她说："我和我丈夫都爱看电视，每天下班回家的第一件事就是把电视打开，一边吃饭一边看电视，到睡觉关掉它。我们不拜访朋友，不读书看报，也不出去玩，就怕错过好的节目。朋友们来家里拜访我们，我们也是不安稳，老是想着那些节目。一天中午，在和几个老朋友吃午饭的餐桌旁，我发现我们已经无话可说了，我对此很难过。我哪儿也不想去，什么书都不读，只想看电视，把自己最好的岁月都浪费在电视面前。



回家后，我对先生说，别人都能把毒瘾戒掉，我们为什么不把电视瘾戒掉呢？他也赞同我的想法。就这样，我们开始着手给自己找点事干，不老看电 视。我们报名参加了夜校的成人班，如

果晚上有空，就去保龄球馆，要么就去朋友那儿，或者去图书馆借书，然后给朋友大声朗读。最后，我们彻底戒掉了电视瘾。我们的生活在离开电视的日子里得到了更多的乐趣，我们的工作和婚姻都得到了改善，我们相亲相爱，和朋友接触也更频繁了。”

他们的个性在这个不良习惯中被消磨得所剩无几，终于，他们在自己的努力下摆脱了这种困境。

寻找生活中最让自己满意之处是第三种回归自我的方式。1878年，心理学家威廉·詹姆斯曾就这个问题在给他妻子的信中写道：“我时常在想，如果一个人遇见某种机会时突然变得十分激动，热血沸腾，那么，这个人的个性、道德观、世界观就会在这时很好地展现出来。此时，人们在内心深处喊着：‘这才是真我！’”

也就是说，高涨的情绪让我浮出水面，感觉到“十分激动，热血沸腾”，这就是兴奋。

也许，我们在为一种思想而兴奋，为某个人或者某件事而兴奋。这都无所谓，重要的是，兴奋刺激我们远离苦闷的情绪，让我们冲破习惯的束缚，思想上放轻松，做真正的自己。

兴奋在某些工作中是成功的最基本条件。兴奋点燃我们的热情，让我们竭尽全力。诺贝尔奖获得者、伟大的物理学家爱德华·阿普尔顿爵士曾说：“我之所以能在科学研究上有所成就，重要的是，我不光有工作技能，还对自己的工作充满了热情。”

很明显，爱德华爵士不是说工作技能不重要，他的意思是说，工作热情能激励人们去学习掌握工作技能。

我丈夫教了四十四年的公众演讲学。他发现，演讲者本人对其演讲内容的兴奋程度决定着演讲的效果。无论演讲者是讲H导弹、讲他岳母还是讲埃塞俄比亚的降雨量，他对讲演的内容是否感兴趣都决定着他能影响听众的程度。

每个人的个性都有待发掘。我们要摆脱不良习惯，拒绝恐惧、迟疑、迷 惘、怯懦，去发掘我们个性的潜在力量，去探究为什么我们会与众不同。哪些东西束缚了我们个性的发展，使我们看不清别人，更看不清自己。兴奋是点燃真我的火焰，它能敲开我们个性的硬壳。

兴奋的形式有很多种。对有些人来说，爱打开了人内心最深处的世界。电影《马丁》中，爱为一名妓女和一个孤零零的人展开了一个新世界，爱改变了他们的命运。

对另外一些人来说，某种创作、工作或活动让他们兴奋。耶鲁大学教授威廉·莱昂·范博斯曾写过一本名为《兴奋地教书》的书。在书中，他描述了他从自己的职业中得到的欢乐。

危机也能带来兴奋，使人们发现自己隐藏已久的个性。像战争、洪水、地震这种非人力的灾难中，总会出现许多英雄。所

以，人们常常在面临危机时才能全力发挥出自己的能量。这种能量与品格还体现在一些小事上。比如，很多老人退休后都跟孩子一起住，老人们觉得自己已经一无是处了。可当家庭出现危机时，比如疾病或者突然的打击，突然之间，他们的能力就会像灯塔般放出的光明一样耀眼。

我们可以用下面的三种方法认清自己的个性：

每天都让自己有时间独处。

摆脱不良习惯的束缚，认识真实的自我。

用自己的兴奋和兴趣找到真正的自己。

心灵成熟的过程是一个不间断地发现自我的过程，我们只有在了解自己的时候才能理解别人。苏格拉底说，智慧的起点就是“了解你自己”，而“只有你像你自己”正是这句格言的现代版。

9
爱一个不完美的自己

> 我们不喜欢自己就没办法喜欢别人、有些人厌烦任何东西，憎恨所有人，其实，这正表现出他对自己十分没有信心，有强烈的自弃倾向。

斯迈利·布兰顿博士写过一本名为《爱与死亡》的书，他在书中说：

“每个健康的人都有一定程度的自恋，这是正常的。自信是完成工作和取得成功所应具备的必不可少的因素。”

布兰顿博士说得棒极了。一个健康而成熟的人有自己的人生态度，其中最重要的就包括“爱自己”。这不是在倡导骄傲自满。这是在要求我们对自己有清醒的认识，看清我们的本来面目；同时要自爱，维护自己的尊严。

心理学家A.H.马斯卢曾在自己的《动机和个性》一书中提及“接受自己”这个概念。他说：“新动力心理学中有几个主要概念，那就是：自主性、释放、人性、接受自我、推动意识和满足感。”

成熟的人不会在夜里辗转反侧地把自己的缺点同人家的优点比，担心自己缺少比尔·史密斯的那种自信，或是没有吉姆·约翰斯那种进取精神和毅力。他会正视自己工作上的失误和自己的缺点，但他对自己的目标十分明确，对自己的干劲也十分满意。他不仅了解自己的缺点，还试着花时间去改正它。他像宽容别人一样宽容自己，不让自己在痛苦中挣扎。

我们像喜欢别人一样喜欢自己很重要吗？心理学家说，我们不喜欢自己就没办法喜欢别人。有些人厌烦任何东西，憎恨所有人，其实，这正表现出他对自己十分没有信心，有强烈的自弃倾向。

哥伦比亚大学师范学院的教授阿瑟·杰希德博士认为，教育工作应该帮助人们接受自己，培养他们健康的人生观。最近，他写

了一本名为《当教师面对自己时》的新书。他在书中说，教师们的生活中充满了挣扎、满足、希望和头痛等情绪。可见，认识自我对每个人都有同等的重要性。

美国医院一半以上的病床上都躺着神经科病人，他们对自己有很严重的厌弃感。还有很多人忍受着精神或神经方面的折磨。甚至有一些病人想不开，不想活下去。

造成这些不幸自有其原因，可现在我不想讨论这些。我认为，造成我们灵魂生病的原因就是在这个竞争异常激烈的社会中对成功和名望的渴求，总想超过别人，所以强逼自己拼命地工作。我坚信，我们之所以情感错乱是因为我们对上帝缺乏坚定不移的信仰。

《不断进步——研究个性的自然发展》一书的某些观点十分引人注目，这本书是哈佛大学心理学家罗伯特·W.怀特先生写的。在书中，他说到现在很流行的“调整自己，适应周围的压力是人的分内之事”的观点。怀特先生说：“这种惯性思维从产生的那天起，一直流行到今天，这使得有些人超过了某个人而使自己变得很狭隘，思维方式僵化，思想受到束缚，使自己被迫充当某种人生角色。但是，成功是需要靠自己的力量去成长、去完善、去实现、去创造的，你要脚踏实地、有创建性地去行动。一句话，成功靠的是自己开创性的行动。”

我对怀特先生的话十分赞同。很少有人能勇敢地独自站出来；也没有几个人懂得，我们所支持的东西到底有何意义。很多时候，社会和自己的经济地位决定着我们的行为。我们做日常之事的方式几乎与我们的邻居一样。如果我们感觉自己不适应周围的环境，就会感觉非常痛苦，就开始神经过敏，感到失落和迷惘，甚至厌弃自己。

几年前，有一个学生参加了卡耐基妇女讲座，以前，她就卷入过这种冲突中。她的丈夫是一名成功的律师，有能力，有野心，而且控制欲也很强。先生的朋友主导了家里的社交活动。在丈夫和他的朋友的眼中，在社会上有显赫的名望就是成功的标准。她为人谦虚而温和，在这样的气氛中，她感觉自己很渺小。没人会看到，也没人懂得欣赏她所拥有的美德。她开始怀疑自己是否有能力，日复一日，她感觉越来越压抑，他们的那种标准是自己永远无法企及的，她开始厌弃自己。

解决这个问题的办法就是：不去改变周围的环境、改变自己，摆脱那种根据别人的标准改变自己的压力，自信地面对自己。要知道，每个人活着都有某种特定的意义。要相信，人并非是为了别人活着，而是要为自己活，活出自己的价值，这样，她才会充满自信。

找回自信的第一步就是：不要用别人的标准来审视自己。她

明白自己的价值，按自己的标准去生活，学会如何轻松地对待自己，不要过于批评自己。

那些人之所以厌弃自己就是因为他们过分地批评了自己。我们知道，适度的自我批评是健康而有建设性的，自我完善十分必要。但是，如果超过了一定的度就会适得其反，从而阻碍我们前进。

多年前的一天晚上，我去了我丈夫教课的地方。下课后，一个女学生对他说自己讲得一点都不好，离自己的期望总是很远。

她对我丈夫说："我一开始讲话就立刻意识到自己不像班里的其他人一样镇定而自信，我又害怕又害羞。当我想到自己的那些毛病时，就更没信心了。最后，我根本无法把心里想说的话说出来。"

对于她的弱点，她又讲了另外一些细节。讲完后，我丈夫对她说了一番 我到现在仍记得的话，他说得十分简单：

"别老想你的缺点，你讲演的失败在于你缺乏对自己理性的审视，而不在于你有缺点。"

不，不是我们的缺点毁了一次演讲或一个艺术创作。莎士比亚的剧本里有很多史地方面的错误，狄更斯的小说里有很多无病呻吟的伤感句子。可是，那些缺点完全不能影响这些伟大作品的美。与它们震撼人心的美相比，它们的缺点显得那么的微不足道。我们爱朋友也是因为他们的美德，而不是他们的错。

要实现自己的抱负就得靠我们的长处。我们必须克服困难，改正缺点，然后忘记那些缺点，轻松地上路。

耶稣基督不会像考官似的问那些身体和精神备受摧残的人为什么会这样。他也不会只是无谓地同情他们，他从不说："哦，你真可怜，你真命苦。你适应不了周围的环境。你是怎么开始堕落的呢？"

不，耶稣基督会直截了当地切中问题的要害："我赦免了你的罪，去吧，现在，你清白了。"

以往的错误和现在的弱点使我们有很深的负罪感和自卑感，这是一种十分糟糕的心理状态。当陷入这种情绪之中时，我们羡慕别人，厌弃自己。我们应该做的是抛开所有过往，勇往直前。

首先，要想学会欣赏自己，就要能容忍自己有缺点，这并不是要我们要降低标准，不负责任地混日子，而是要我们明白：包括我们自己在内，没有人总能保持十全十美的状态。这么期望别人不公平，这么期望自己就是十足的愚蠢。

几年前，我参加过一个协会，协会里有一位女会员，她是个十足的完美主义者。她挑剔自己做的每一件事。工作上，她在对手面前是骄傲的胜利者。她会花上几个小时苦思冥想每一份报告。发言时，她没完没了，搞得下面的听众精疲力竭。那些不请

自来的客人在她家从来都得不到热情的招待，她总是在家中有聚会前事先安排好每一个细节。通过努力，这位女士在每件事上 都做到了冰塑般的完美。她牺牲了快乐和温暖换取了她那乏味的完美。

强迫自己保持完美和自虐并无区别。我们和别人一样好还不行，我们还一定要超过别人，我们要像黑暗中闪烁的星星那样发着闪亮的光。我们是在和别人比试，而不是在以自己的才能去工作，我们只会在意别人是不是像崇拜偶像一样崇拜我们的完美。完美主义者也和普通人一样会失败，但他们不能面对自己已经失败的现实，他们憎恨自己，却不能战胜失败。

10
做一个充满爱心的女人

爱是女人的美容液、爱是女人的护肤品。心中有爱的女人容光焕发，脸色红润，精神饱满，神采飞扬，活力充沛，笑颜如花，魅力无限。

住在纽约市的乔妮·洛厄里给我写来一封信，她给我讲关于一个好人的故事，信的开头写道："大约在一天上午的十一点钟，我的公司没了，事先一点征兆都没有。

"两个生意人以技术上完全合法的手段把我的公司抢走了，我完全懵了。我向律师咨询，结果是，我没有任何办法可以挽回。相信我，我还从来没有如此的担心和害怕过。我所有的财产都一干二净了。大约两点钟时，我走进车间，向生产经理露易斯诉说了这件事。然后，跟在场的每个雇员道别。从我建立公司的那天起，他们中的很多人就一直跟着我。

"我离开的时候，发生了一件不可思议的事。工厂的每个人都收拾好自 己的东西，也离开了。新老板许诺说，如果工人们肯回来，他可以答应任何条件。他还跟露易斯说，如果她肯回来，就终生雇佣她。但露易斯说：'你这样的人没资格让我为你工作。'新老板束手无策。他们手里有一堆订单，可因为没人愿意给他干活，所以生产不出一件产品。

"工人们去申请失业救济。新老板接到调查电话，老板说：'我们可以给他们提供工作，让他们回来上班吧。'工人们不肯。当然，这样，他们也就领不到失业救济金了。我对此无能为力，我把自己的钱都投进公司了，我现在也是个穷人了。

"五个星期过去了。说实话，我不知道这些工人是怎样熬过这些日子的。平时，很多人都是'月光族'，到月底就没钱了。这时候，新老板挺不下去了。没有产品，他们得到的只是公司的空壳而已。一天下午四点的时候，从法律上讲，我又收回了我的公司。第二天一早，所有的工人又都回到了公司。

当我的公司不属于我的时候，所有可能发生的事都发生了。我一点办法也没有，只有眼睁睁地看着公司归了别人。这时，工人们的理解、信任和尊重支撑了我。这种关系在我和我的工人之间已经存在很久了。当灾难来临之时，正是他们极大的忠诚让我要回了我的公司。我满怀感激地对他们为我做的一切表示感谢和敬意。世界上没有人能和我的雇员相比，他们是我最好的朋友。”

多精彩的故事啊！一直以来，都是具有成熟人格的人在发现人类的精彩之处的。只有那些不具有成熟人格的人才会说，政治家都是骗人的，大公司没有一点人情味，他的老板愚蠢得很。

戴尔·佩里在弗吉尼亚州的西点军校受过训。1944年，他随自由轮出海，他有幸学到了这一课。那时，佩里先生做着船上级别最低的甲板见习准尉。他听所有人的指令，却无权下传指令。

佩里先生说：“船长很反感军官候补制度，他憎恨和商船学院有关的任何东西。所以，我的处境就十分悲惨了，我就像生活在地狱里一样。船长对我比‘邦笛’号上的布莱船长对他的船员严厉得多。

“经过了四个星期难挨的折磨，我意识到，我应该为我自己做点事情。在学习上，我落后很多，每天，我都拿出六小时用来学习。最后，我决定，我要毛遂自荐。那天晚上，我拿起一本书，忐忑地敲响了船长的门。

“‘谁啊？’他威严地吼道。

“‘船长，我是佩里，我——’

“‘你想干什么？’他咆哮着。

“‘先生，我很敬佩您，有一个问题我不懂，如果您能帮我解答，我将感激不尽。我知道，以您在海上丰富的经验，您一定对这种情况很熟悉，您知道应该如何去应对。’

“船长干脆地说：‘好吧，咱们一块儿看看。’

“当我离开时，船长已经决定，为了让我专心学习，每天拨出四小时给我，每天两小时在甲板上工作，站岗四小时。船长变成了一个很好的，十分关心别人的人。”

如果我们的双眼还没有被愁眉遮住的话，那么，只要是我们目之所及的地方，都能看到好心、善意和慷慨这些美好的品德，它属于我们称之为同类的人。

最近，我的一个朋友卷入了一场极其痛苦的政治纷争，在他居住的小镇里，因为政见不同，他和所有的邻居都疏远了。几个月后，他在一次事故中受了很重的伤，住进了纽约市的一家医院。

圣诞节的夜晚是医院最悲凉的夜晚。他躺在病床上，抬头的时候，突然看见了他的两个邻居。一直以来，他都以为他们是恨他的，而此刻，他们就站在他的身边。他们拿着一个足有五英尺

长的蓝色的圣诞节袜子，袜子被包装精美的礼物塞得满满的。

如果我想说我的朋友对人的看法怎样被这件事改变了，我也许要花上一整天的时间。我相信，在我们居住的地方，大部分人是好人。当我偶尔对此表示怀疑的时候，我就会走到家中的书房里，打开一个小小的抽屉，抽出那封梅·卡利夫人写来的信，再读一遍。

她说：

“我十二岁时，我父亲是个农民，邻居向我父亲借了一千八百美元，保住了他的农场。几年过去了，邻居没有还钱，父亲也没有强迫他。

“有一次，那个邻居在醉酒后说，如果他杀了父亲，他就不用还钱了。结果，一天夜里，父亲开车进城时，那个邻居故意开车从路边冲出来撞父亲的车。他自己没伤着，开车跑了，把受伤的父亲孤零零地留在那里。

“有个城里人听说了这件事，开车找到了父亲，带父亲进城去看医生。父亲用一只手按住受伤的肋骨，坐在路边等着医生的到来。那个喝得大醉的邻居走过来，用皮靴猛踢父亲的下巴。父亲的脸被踢出了一个大口子，下巴内的几条腺体被撕断了，导致身体里的其他腺体感染。

“很快地，医生到了，警察也来了。但我父亲拒绝控告那个邻居，他说邻居喝多了，对自己干了什么根本不清楚。父亲说，如果那个男人进了监狱，他们家就会毁掉的。

“父亲住进了医院。一年半后，父亲在医院里去世了。临终前，他把五个孩子分别叫到床边嘱咐着。轮到我的时候，他拉着我的手说：‘答应我，别辱骂或是打那个邻居的孩子，这样，他们才能像你一样正常地成长，成为受人尊敬的好市民。心中有恨的人是不会活得幸福的。’

“对一个孩子来说，这个保证是很难做到的。这件事过去了三十年，我可以高兴地说，我没有辜负父亲的嘱托，我还和那个邻居的孩子成了朋友。”

这个男人是多么高尚啊！他拥有多么博大的胸怀和同情心啊！邻居借钱不还，还让他因此送命，但他却对邻居无半点怨言，他甚至要家人保证不要报复邻居。

维拉德·克罗斯利博士住在加利福尼亚州，他曾经告诉我一件不仅有趣还让他很受启发的事。他在医科大学上大学三年级时，一个星期六的上午，系主任要给他们上一堂很重要的药理学课。他不想上课，想和一个金发护士去野餐。当他正要给那位金发护士朗诵一首诗的时候，他听到了啪嗒、啪嗒的脚步声。

“维拉德·克罗斯利博士写道：“当我抬头的时候，我意外地发现原来是系主任和他的女儿，他们一起出来采草药。我一动没

动，一句话也说不出来，我已经目瞪口呆了。他皱着眉头看了我一眼，径自走开了。他离开后，我立刻害怕起来。我没心思野餐了，对那位漂亮的小姐，我也没了兴趣。我满脑子想的都是：这么辛苦地读了三年医书，现在也许要被除名了。

“我跑到学生会去问我的那帮朋友，他们都说这事弄得太大了。其中一个朋友拍着我的肩膀说：‘你可能天生就不是吃医生这碗饭的料。’其他的人问我，我的那些医学书要多少钱才肯卖。我忐忑不安地过了一个周末。

“星期一早晨，我决定找系主任好好谈谈。我找到他，说：‘主任，上个星期六，我很不礼貌，我为此来向您道歉。我既没有站起来，也没跟您打招呼，但我确实是无心的。’系主任被逗笑了，说：‘我也年轻过，克罗斯利，我也做过这种事。不要再想它了。重要的是，你玩得高兴吗？’

“我的心马上放松了下来。我知道了系主任也是一个平凡的人，他知道年轻人是怎么生活、学习和玩的。他之所以能做系主任，也许就是因为这个原因吧。”

没错，克罗斯利博士，这就是他做到了系主任的原因。这就是众多成功人士通过培养自己成熟的人格，从而获得幸福和成功的原因。因为有它，我们在人生的旅途上逐渐走向光明。

住在新泽西州的J.阿博特坦率得很，他告诉我们，他是会改变对人的看法的。在他在海军服役期间，曾经发生过一件事。那时，他在一艘要到圣易戈执行任务的驱逐舰上当总工程师。

阿博特说：“真的，海军通常都是这么做的，他们选中了我这样的沉默寡言的工程师负责火药舱、机械舱和舰艇上所有的仪器和设备。

“想想我得怕成什么样啊！我这辈子也没进过几次机房。临出发前的那个月，我怕得要死。上船后的那几个星期，我越来越担心。

“在船上工作了三个星期后，上级给我们放了三天的长假。我召集了部下，告诉他们这个好消息。我说，按理说，因为前段工作做得比较好，所以大 家有机会放假。我很感激他们对我的工作的配合，他们每个人都很负责，所以，才打造了我们这个坚实的工程部。

“我没想过这番话会有什么作用。几天后，这些话给了我大大的刺激。真的很神奇！我的部下真的扛起责任，尽心尽力地工作，把我担心的那些工作做得井井有条。

“一直以来，我都以为是我独自肩负重担。从那个时候和那个地方开始，我才明白。我不再担心我们会把船炸上天，也不再担心在我们临出发时工作还没有做好。从这件事中，我知道，我不是在一个人苦苦支撑。有很多出色的人站在我们的周围，当我们

需要他们的时候，他们愿意贡献出他们的力量，正如我们愿意帮助别人一样。”

没错，这个世界到处都有出色的人。不能否认的是，这个世界上也有无赖、骗子、小偷、笨蛋、卑鄙等各式各样的邪恶的人。人在世上走一遭，几乎不可避免地会遇见几个这样的人。只有拥有成熟人格的人才会明白，片面地看待世界并不能看清整个世界；偶尔几只苍蝇不会使整个人类世界受到干扰。

有时，我们的态度和表现会刺激别人的品行和行为，我们却会因此而变得满腹质疑，然后总结说：“世界上没一个好人。”

几年前，我在纽约开始做生意。我经历了一件很让人痛心的事，代价很沉重。在之后的很长时间里，这件事都困扰着我，使我的怨恨越来越强烈。我想，原来《邪恶之城》里讲的那些经商的人都是真的，我被小偷包围了，他们狠狠地宰了我一刀。

后来，我渐渐明白，是我自己愚蠢，才造成了我的损失。如果我有一点最基本的常识，整件事都不会发生。从逻辑上讲，除了能怨我自己，我不能怨任何人。

我们更愿意相信是别人邪恶的行为导致自己受到了侵害，而不愿意承认是自己愚蠢的行为导致了厄运的降临。“我像个傻瓜一样。”这是世界上最难说出来的话了。实际上，如果我们拥有成熟的人格，我们就会有许多机会把这句话再重复一遍。

任何孩子都能告诉你人类的弱点在于自私、愚蠢、贪婪和以自我为中心。但只有拥有成熟人格的人才有能力认清人类的精彩之处，发现人类个性的源泉和无限的能力。

爱占据了人的人格的全部，并将它的光辉散布到所有人的行为中。拥有爱心的人，他对工作、身边的每个人和生命都充满了热情。

在男人的眼中，一个充满爱心的女人，才是最迷人的妻子。

11
没人喜欢你为别人而活

> 为别人而活不但给那些我们喜爱的人增加了负担，也使彼此之间关系乏味。健康人格的一部分就是：我们能像欣赏别人一样，喜欢、尊重和欣赏自己。

我说过，每天都要给自己留点独处的时间，这样会让我们更了解自己。独处也可以使我们欣赏自己。莱昂·巴特梅尔先生在马里兰州巴尔的摩市赛顿心理学研究所工作，他写道："入睡前最好花点时间想一下自己这一天都干什么了，这种习惯可以帮助我们更好地与人与己相处。"

如果我们期待别人愿意和我们在一起，我们就要先学会独处。哈里·爱默森·福斯狄克曾经观察过那些不能自己陪伴自己的人，说他们"就像被无休止的狂风吹着的一潭水一样，从来没平静地映出过美丽的风景"。

我们会在独处中找到自己心灵的彼岸，它是我们向外发展人际关系的基地。安妮·莫罗·林博格的著作《大海的礼物》写得十分优美，在书中，她说："人们只有先和自己联系，才能与外界取得联系。对我来说，我只有通过独处才能找到属于自己的精神世界。"

独处的洞察力可以让我们更客观地认识我们的生活。《圣经》的《诗篇》给了我们一句忠告："静静地体会一下，我就是你们的神。"这句忠告非常好，如同我们离不开新鲜的空气一样，我们的灵魂也需要独处。

为别人而活不但给那些我们喜爱的人增加了负担，也使彼此之间关系乏味。健康人格的一部分就是：我们能像欣赏别人一样，喜欢、尊重和欣赏自己。



12
别让妥协侵蚀了你的信念

> 妥协的结局就是被人奴役。要想获得真正的自由，只有主动去迎接生活的挑战。我们要跳入生活的大海里，努力奋斗，为自己开拓道路。

伟大的不妥协主义者拉尔夫·埃森默说过：“想成为一个成熟而有魅力的人，就不能妥协。正直的心是世界上最神圣的东西……我犯了错误是因为我对自己产生了动摇，我想看别人是怎么想的。”

这番话无疑会深深地震撼一些人，一直以来，那些人都认为，“要想维护良好的人际关系，首先必须站在别人的立场看问题”。

也许，我们可以这样理解埃森默的话：“我们可以站在别人的立场上看问题，但是一定要以自己的观点作为行动的依据。”

如果说，成熟可以带来一些好处的话，那么，成熟的人有自己的信念，无论结果如何，他都有根据信念行事的勇气就是其中的一条。

年轻而没有经验的人在穿衣、玩乐、说话办事等各个方面都害怕脱离自己的圈子，一切都得按圈子里能接受的方式进行。这些孩子就会同人到中年的父母不时地发生冲突，而只是为了那几个令人难堪的问题：“莎丽的妈妈都同意她涂口红，为什么您就不允许？”“像我这么大的女孩子跟男孩子出去约会是一件很平常的事。”“为了皮特，您能别让我打扮得像个怪物一样吗？”“有谁规定晚上十一点就必须回家的？”等等。

对生活在同龄人的世界里的孩子来说，他的朋友、他的玩伴怎么看他、是否接受他是最重要的交际问题。他那个世界的行为标准和他父母的标准不同，这种冲突成了孩子与父母之间最大的障碍。这令他们双方都很头痛。

当处在陌生的环境中，又没有经验可以借鉴时，最明智的选

择就是：让自己的行为符合公众所能接受的标准。直到我们有十足的经验和信心时，才去按自己的标准和信念去生活。明智的人不会去挑战他根本不明白的事物，只有傻瓜才会做这种冒失的事。

总有一天，我们会形成一整套自己的价值观念，比如说，诚信。我们发现，最明智的行为就是诚信了，这来自于别人的指点，也来自于我们自己的经验、观察、智慧，我们通过这些也证实了没有诚信就没有回报的道理。幸运的是，在我们的社会里，大家对生活中的几个最基本原则问题的意见还是大致相同的。不然，我们就将生活在永无宁日的混乱里。

有时候，人们也会对基本原则问题产生一些分歧。这时，坚持信念的人就将肩负着推动文明发展的重任。几百年来，奴隶制度一直被权威的意见说成是合理而必要的，没有人反对这种意见，直到某天，有几个激进分子站出来大声反对。面对严刑逼供、使用童工、体罚、劣质产品这一系列伤害，众人曾毫不犹豫地接受了这一切，直到一小群决不妥协的人站出来，反复强调说：那些人所做的是错的。

通常情况下，不妥协既不舒服，也不愉快，甚至还会遭遇危险。所以，大部分人宁愿温顺如绵羊一样地活着。在他们看来，隐藏在人群中才更安全，他们从不质疑“牧羊人”的指令，那种离谱的事他们想想就恐惧得发抖。我们 对这种安全的欺骗性从没有这样的觉醒：羊群是最脆弱的群体，他们一受惊就可能全线崩溃。

妥协的结局就是被人奴役。要想获得真正的自由，只有主动去迎接生活的挑战。我们要跳入生活的大海里，努力奋斗，为自己开拓道路。埃德加·莫尔是著名的战地记者和作家，他曾说过：“如果消极的态度，比如圆滑、稳妥，或者是逃避困难等左右了我们的个性，那么，无论我们是什么人，都不能算是一个正直的人。人只有在接受了重任时才能体现出自己的价值，那时，我们才拥有了最大的幸福。我们的祖先说过，在困苦中成长的人才是健康的。”

我曾说过，接受责任是塑造成熟人格的首要条件。长大就意味着自己脱离了父母的羽翼，独自迈步走向广阔的成人世界，长大就意味着这种转变的实现。

如果我们真的拥有成熟的人格，我们就不应该妥协，不应该躲在人群中，也不应该不加审视地、盲目地接受别人的思想。

一个人肩负着某种使命会始终有一种使命感。必要时，他不用别人游说，自己就会不假思索地站起来，大声疾呼，挑战整个世界。神圣的热情鼓舞着他，他别无选择，他内心的激情驱使他不作任何妥协地面对各种障碍。

但我们之中的大多数人却是和墙头草没什么两样的，我们总是在想：那么多的人不认可我，我肯定错了。于是，我们轻易地妥协了。大众的观点压制着我们自己的信念，使我们在如此重压下窒息。面对强大的习惯势力，我们丧失了自信。

在有些人眼里，那些固执己见的人就和怪人一样，或者就认为他们是企图出风头的浅薄的人。那些留着一脸胡子，光着脚丫满街走的人，那些参加正式会议时故意穿着T恤衫的人以及那些在公共场合里吸烟的时尚女郎，并没有独立而自由的灵魂，相反的，这种行为是幼稚的。从精神层面上讲，他们和动物园中的动物是一样的。

我们在成长的过程中逐渐树立起人生的信念和理想，成熟了的我们按照自己的信念生活。我们对任何人都保证我们会认真工作，以既利己又利他 的方式发挥自己的聪明才智。

在这方面，我十分欣赏埃森默的坚定。在他生前，别人一直劝他参加反对奴隶制度的运动，游说他去支持当时的一些重要活动。他都没有答应，因为他相信自己肩负着一种特别的使命，他只要一直坚持就可以对社会作出自己独特的更大的贡献。他对那些运动十分同情，他衷心地祝愿那些运动能顺利发展下去，但他始终认为自己不能分散精力去做那些事。他宁愿使自己失去声名鹊起的机会，只是因为他有自己的生活准则。

人要有足够的勇气去支持一种非主流事业，或是站在潮流的对立面。在这种时刻，一个有着坚定信念的人为了自己的理想，站起来大声疾呼，这是最勇敢的表现。

最近，我参加了一个集会，集会偏离了主题，转到一个颇具争议的问题上去了。除了一个人外，所有客人的观点都一致。这个人始终客气地回避可能发生的争执，直到有人正面地问他如何看待这个问题。他笑着说：“我希望您没有问过我这个问题，这是公共场合，而我和在座各位的意见是根本不一样的，可您既然问到了，我就说几句。”接着，他依次亮出了他的观点。他在与人们的辩论中被各种反对声音包围着，他是孤立无援的，但他寸步不让，坚持自己的想法。他说服不了别人，但因为他的毫不妥协，他也赢得了人们对他的尊重。对他来说，附和别人的观点似乎更容易一些，可他没有那样做。

不久前，人们还要靠自己的判断，靠自己的双手活下去呢。对于那些到西部拓荒的人来说，没有专家可以咨询，没有人可以商量，遇到紧急的事或者危机，他们只能靠自己。生病的时候没有医生，他们只能依据医疗常识或者用一些土方治疗。印第安人来打劫时也没有警察来帮助他们，他们只能靠自己的力量和智慧去解决这些灾难。那里没有建筑商给他们盖房子，如果他们想给家人一个家，只能靠自己的一双手。缺吃时自己去种地或者去采

集。他们对生活中的每一个重大事件都独自作着决定，而且，他们做得相当不错。

如今，我们的身边到处都是专家，我们一有什么事就希望专家给个所谓 权威的意见，渐渐地，我们失去了信心，我们不相信自己有作判断的能力，不敢在某个问题上坚持自己的信念，专家在我们的授意下替我们作决定。当我们条件开始优越时，我们就放弃了作决定的权利，失去了作决定的信心。

当前，预先确定被教育者的个性模式已经成了教育界的时尚，比如，教育机构费尽心思地培养“未来的首领”。事实上，最后，大多数人没有成为领袖，而是成了被领导者。我们需要领袖训练，但我们更想知道怎样跟在领袖后面做一个有思想、有头脑的跟随者，我们不想像一群走向屠宰场的牲畜一样盲目地跟着走。

教育家沃尔特·芭比说，人们常培养孩子表面化的品德，如合群、大众化、调整自己服从群体的要求等那些按照社会理想要求的个性培养他们。芭比先生说，我们却从来没给那些孤僻的孩子留有任何余地。退出则被视作情绪失控，每个孩子都得和大家玩游戏，每个人都得当船长，每个孩子对问题都必须有固定的看法，每个孩子都得同别的孩子一样。

芭比先生还说，如果我们的学校想培养出未来最幸福的、最好的公民，就必须给特殊的孩子留一点空间。那个孩子可能不喜欢棒球，他只喜欢读书；他不喜欢足球，只喜欢音乐。我们应该允许他的与众不同，而不应被视为不能适应社会。

如果有家长斗胆大声疾呼，告诉学校应该如何教育他的孩子，那么，他就是位勇敢的家长。而家长经常听人劝告道：行了，把问题交给专家吧。我就认识这样一个人，那是一位住在郊区的青年，他抗议学校教育他儿子的方式。他是个十分自信的人，从不妥协，他不断地提出问题，抨击流行的教育理念。一年后，他成了所在社区的教育委员会的代表。现在，他的孩子和社区内的几百个孩子都成了教育改革的受益者。正是在那个晚上，改革的思想被提了出来，在会上，他面对整个社区的人说出了他的想法。

我们有医生供我们咨询如何喂养、关心和照顾孩子；我们有儿童心理学专家来指导我们如何培养孩子良好的行为习惯；我们还有商务咨询公司教我们如何做生意。在政治上，我们是某一派中的一员，我们几乎不以个人的 名义投票。甚至我们最温馨、最隐秘的爱情生活也有无孔不入的专家在观察着。他们将爱情分类，然后向大众兜售他们的意见。我们把专家的结论当成万能的福音书。

自己是主宰自己的主人的时代已经过去了，我们已经不能主

宰自己。在我看来，仅仅因为“专家”的同意或者因为流行便去做某件事，完全是病态的表现。

埃德加·莫厄尔常常告诫我们，我们必须警惕这种被剥夺了个人的崇高价值的状况。

莫厄尔在《星期六文学周报》上说：“这种剥夺是可怕的纳粹主义的核心。在它的刺激下，会产生冷酷、灭绝人性的行为，促进法西斯专制行为的发展。它完全背叛了‘自由精神’。”

美国建国初就在致力于维护国家独立的同时，保护个人的一切权利不受侵犯。可是，只要人们再受专家的摆布，或继续接受这种教育，或继续放弃个人的权利，那么，想号召人们站出来向多数人支持的政府表达他们的不同意见就会十分困难了。

在文章的结尾处，莫厄尔说：“人们不能做天使，但这决不意味着他们就必须要去做一群蚂蚁。”

我们必须承认，“做回自己”是摆在我们面前的最难完成的指令。

了解自己固然很难，可在这个到处充斥着批量生产、大众传播和流水线式教育模式的社会里，想要做回自己则更是困难。我们惯于把人分成各个阶层：“他是哪个工会的人”，“她在某个公司”，“他是民主党人”，或“他是保守党人”等等。大部分人都有自己的标签，也不会提出任何异议地给别人挂上某种标签。看起来，我们和小孩子一样，正在玩“警察抓小偷”的游戏。

“妥协与不妥协”所引发的冲突引起了普林斯顿大学校长哈罗德·多德兹极大的关注。1955年夏，在普林斯顿大学的学士学位授予仪式上，他发表了题为“做一个独立思考的人”的演说。

他告诫毕业生们：“你们在压力下妥协，改变不符合所谓常理的东西。可 是，无论压力有多重，如果你有一个真正独立的灵魂，你就会发现，妥协只会给你带来失落感。你为了让自己的让步更有理由而作了许多努力，事实证明：那一切都是徒劳的。除了丧失自己的自尊以外，你没有任何收获。即使妥协可以给你带来短暂的满足，但是，你没能主宰自己。如果你是一个真正的人，你的那些被放弃的愿望、对随波逐流做法的抵制情绪会不时地让你的内心无法平静。”

多德兹校长接着说道：“人早晚会明白来到这个世界是为了什么，在这个世界上应该做些什么，今后，应该朝哪个目标奋进。”

1955年，纽约州斯克内克塔迪市的联合大学聘请澳大利亚驻美国大使爵士珀西·斯潘塞为荣誉校长。他在就职仪式上说：

“生命给我们将自己的才能发挥到极致的机会。我们欠着国家、社会和自己的家庭的债，生来我们就是来还债的，如果我们不想白活，我们就该义不容辞地偿还我们的债务。如果我们不履行自己的责任，我们就没有现在这 种秩序井然的社会环境，我们

也就不能把自己的个性表现出来，也不能把自己的才能发挥出来。我们在追求幸福的旅程中，有权利去完善、发展自己的个性。我们为我们自己，也为那些我们爱的人，为我们的同伴，去完善自己。总而言之，我们为了全人类去完善自己。”



《圣经》的《诗篇》第八篇是我想说的话的最好的诠释。在那里，诗篇的作者问神，人在上帝的眼中是不是像茫茫宇宙里的一粒沙一样渺小？人是否没什么大意义？

我看着你指头所造的天空，
还有你陈设的明月和灿星，
便说：你凭什么要眷顾人？
世人算什么，你凭什么要眷顾他？
你使他比天使微小一点，
赐他荣耀尊贵的冠冕。
你派他替你管理你手所造的，
你让万物都臣服于他。

只有拥有成熟人格的人才有能力去欣赏别人潜在的力量。只有拥有成熟心智的人才会自豪地说，他只比天使低一点儿，而不会说自己比猴子高很多。对这样的人来说，妥协不会成为一种现实，它只是一个词。因为像他这种人始终坚信：心灵是完整无缺的，独立的灵魂是神圣而不可侵犯的。

13
毁灭你气质的病态人格

> 那些招人烦的人根本没有成熟的心智。他们还很幼稚，他们不明白，为别人着想才是交朋友的首要原则。

也许，我们会故意侮辱别人。恶意预谋一个骗局并不困难，你也知道，每天都有人做这样的事。但是，没有任何一个拥有成熟人格的人会故意去让别人讨厌他。

每个人都有一张独特的表，表上有我们时常抱怨的问题，比如私下里，我们最讨厌接触的人、最不想做的事。虽然每张表的内容都不同，但我们都同意将遇见一个极度讨人厌的人列为一件大事。在我们的周围，总有一些人让人十分讨厌，你说不出这种人有什么罪过，好像也不算是不轨行为，可却给别人造成了极大的困扰，我们认为这种人会危害人类社会。可惜，迄今为止，大家还只是避开他，还没有达成消灭他的共识。关于立法，我都有些怀疑 立法人的智慧了，到现在，他们也没把“招人烦”当成一项重罪，甚至认为这不是一种不当的行为。所以，我们也不能孤立这种招人烦的人，我们也没有小岛可以把他流放到那儿。我们可以阻止口蹄疫的进入，可我们阻止不了“招人烦”这种可怕的疾病。

做广告的人说能对付人身上从头到脚的毛病，比如香港脚、口臭、便秘、咽炎、头痛、鸡眼和脱发等等，但从来没有人敢说他能把我们“招人烦”这个毛病治好。

治病救人的最好方法是预防，那么，在治疗前，我们应该先分析一下这些病症。在这里，我们将讨论几种社会上广为流行的“招人烦”病的病例。如果你发现自己有这种症状，我们也许可以肯定，为什么上次瑞平哈斯特太太的草坪派对没请你了。下面就是这种病的几条症状：

一句话引发的洪水。

“您的孩子还好吧？”这是一句多么简单而礼貌的客套话啊！可这个闷死人的话题能引发如洪水一般汹涌而来的一堆话，听了会让人无聊得发疯的。可你既然已经提起了一个话题，所以，你就得坐等洪水淹没你。如果你和我一样对这种闷有这种感受，那么，以下就是你将听到的话：

“哎呀，你都知道的，最近，我的小儿子约翰就是不吃亨氏。昨天，他把一碗米糊都扣在头上了，孩子可爱极了。所以，我就给家庭医生打电话。我说，医生啊，我想尽了办法，可宝宝不是把米糊一口一口地吐出来，就是把它扔在地上。最调皮的时候，他还把米糊全都抹在身上。

“他问我是不是在米糊里加了香蕉，这也太离谱了吧？约翰向来都不吃香蕉。他可有意思了，他把香蕉说成‘脚脚’，他说‘不吃脚脚’，他挥着他的小胖手，可把家里都吵翻了。以他的年龄来说，他很聪明的，邻居的小孩子没有一个能像他那样会表现自己。真神奇啊！对了，有一天，他用力把桌布拉下来了，然后，他瞪着黑亮亮的大眼睛看着我说：‘约翰，洒洒。’我和他爸爸差点没笑背过去。”

小声点！这时，我估计你可能被闷死了。

这种烦死人的话题能像恶魔一样把任何跟它根本不靠谱的话题都扯到那上面去，不管你以前的话题跟它有多么的风马牛不相及。你岔开话题去说布兰朵或是布尔加宁，可那一点用都没有，他们只想说他们的孩子。

我身边就有一个这样的女人。如果我们谈到国际关系，或是牛肉的质量，她总能把话题拉回到她女儿达夫妮身上。她的做法就是：

“不，那些俄罗斯人你可信不得。去年夏天，我的女儿和她的大学朋友想结伴去欧洲。本来，他们没想走到铁幕的那一边的，但他们想到西柏林那边。达夫妮问我：‘妈妈觉得我们的计划可行吗？’我就对她说……”

接下来就是滔滔不绝的废话。那些招人烦的人根本没有成熟的心智。他们还很幼稚，他们不明白，为别人着想才是交朋友的首要原则。

很不幸，不光是那些骄傲的父亲和溺爱的母亲能说那些让人郁闷的废话，一个刚从布法罗出差回来的推销员也会仔细地告诉你他是如何说服商店经理给了他1万美元的订单的。在布法罗，他成功地推销了一批防滑轮胎，其中有很多细节，正好可以消耗你的精力。

桥牌高手们用约定叫和加倍叫打成满贯的。然而，还有影迷也能这样，因为他喜欢讲那些最新的凶杀电影里的情节，你听了之后只想用台灯砸破他的头。

让人厌烦的话题有很多种，它不一定是关于孩子、桥牌或是电影，也可以是丈夫喜欢把家具搬来搬去的毛病，或是艾玛表哥的性爱秘密。它可能是讲弟弟的工作，或是堂姐劳拉悲惨的爱情故事，也可能是其他不相干的事情。一次，一个熟人硬是把我拉到曼哈顿一条繁华大街的街角处，给我讲了二十分钟她家的金丝雀的胃肠是多么的好。

不着边际。

这种招人烦的谈话方式最好的例子就是马克·吐温在他的一篇小说中的一段描述。本来，他是想讲一个故事的，可就是谈不到正地方，通常是这样的：

“我告诉过你我去郝琵印第安人营地的事吗？对了，我们出去度假。在星 期五早晨——哦不，应该是在星期四的早晨——爱拉你记得吗？我记得星期三我去看牙了，所以我告诉你我们星期四去的。我想让牙医帮我紧一下我上面的假牙，它有点松了。我的上帝啊，我的牙医太饶舌了，他一讲起来就没完没了的。但他的医术可真棒！我还跟我们老板说过他呢。我们老板是个怪人。顺便说一句，他没什么心眼，有事总是来找我商量。有一次，我对爱拉说：‘爱拉，你说我要是就地辞职，我老板会什么样呢？’爱拉立刻说：‘比尔，你要是走了，我也马上辞职回家！’多会开玩笑！”

就这么没头没尾地说，一句都没说郝琵印第安营地的事。

好似一段呆木头。

我对这种人的唯一的正面评价是：这种木瓜从数量上讲要比那些话篓子少得多。

你想方设法地找到了一个两人可以交流的话题，你表现得对他十分感兴趣。你想让他参与话题，可那都是白费劲儿，他只是面无表情地回报你。偶尔答应两声。如果幸运的话，他也许会问一句：“真的吗？”算是对你的独角戏的认可，反正我就从来没这么幸运过。

他乏味至极，麻木而迟钝。你想让他礼貌地回应你简直比想卖给莫斯科人股票和债券还难。他那一点生趣都没有的脸像土豆一样木然，他永远不对任何事情感兴趣。如果他那样算活着的话，你可以把他看成是活着的卡通人。

只能做应声虫。

跟这种人交流，你的每句话都会像足球一样砰地弹回来，反砸在你脸上。他们知道每个话题的答案，你一说起什么事，他就不容分说地以一句话作结。如果你的观点和他恰好不同，他会没有任何迟疑地告诉你，你错得离谱。

他叫道：“天啊，你疯了？难道你还不知道事实是……”也许在他心情好时，他会简单地说：“你完全错了！我可以告诉

你……”

这种半成熟的快乐杀手总想粗暴地、不容置疑地告诉你一些你根本不 想听的事。

跟这种人打交道，你只有一个办法：无论他说什么，你都只好说OK。如果你反对他的观点，无论你多委婉，你都会发现自己立即会被无情地批斗。他只关心自己的观点，在他眼里，他的观点就像摩西颁布的法律一样权威，你想和他讨论和交换看法是不可能的。

总是悲观失意。

这些人的理论就是：世界走在通往生活的地狱的路上了。生活毫无意义，世界上到处是笨蛋、骗子和一无是处的流浪汉。总是遇见倒霉事，连气候都变得糟糕透了。

你宁愿跟约伯换位而处也不想和这些人相处。因为，你会传染上他们的坏心情。无论你的心情有多好，那些天生的悲观主义者都会让你抑郁不已。

X太太就是这种人的典型。我和她很熟。我每次碰见她，她都会把她最近那些糟糕的经历讲给我听。

她絮絮地唠叨：“刚才，我想出去买点厨房用的帘子。我等了十分钟，店员才来招呼我。其实，他们闲得很，有人在闲逛，有的在墙角聊天。他们觉得我没钱，连看都不值得看一眼，当然不会理我了。我到哪个店里都是这样。这几年，我真遭罪啊！身体也垮了！医生都不知道我是如何挺过来的。我的胃彻底坏了，该死的天气搞得我骨头疼。您是不是以为我的家人会照顾我？得了吧，我还能从他们那儿找到安慰？”

想要让我们闷死的话题还有很多。

无论是女人还是男人，他们滔滔不绝地说着，他们当自己是明星。底下的观众却已经哈欠连天，恨不能立刻死过去，以躲避这场摧残。

这些人的问题就在于，他没有自知之明。正如我已经说过的那样，没有人想故意讨人厌。在这些招人烦的人看来，他自己就是主角，是受欢迎的美人儿，信息的使者呢。大胆想象一下，也许他们一点都不知道自己这么招人烦呢。

万幸的是，只要我们稍微留心点，我们总能看出一些迹象，别人已经烦 了。

其中一个迹象就是：听众笑容僵硬，目光呆滞。当我们发现我们在讲小威利的趣事时，听众好像越来越木然，我们就不要再往下讲了。

另一个迹象就是：别人在偷偷地看表。如果他在使劲地摇那块表，把它放到耳边听它走不走，此时，毋庸置疑，你就别再说下去了。我们已经从别人的行为那儿知道自己是什么样的人了。

做公开讲话的人应该对这种手表测验特别敏感才行。

眼神飘忽不定也是一种迹象，它提示我们应该闭嘴了。在鸡尾酒会上，我们把一个倒霉鬼温柔地拉到角落里，滔滔不绝地和他说话，使他脱不了身，他唯一的办法就是用他哀求的眼神向路过的朋友求助。可大多都失败了，不是人们没有同情心，是因为没人愿意与他异地而处。看在人道主义的面上，我们应该发发慈悲，停止讲话，饶了这些倒霉鬼吧。

一些爱较真的人也许会问：招人烦和心智的成熟、精神健康有关系吗？ 也许会有这样的事，某人日子过得很好，爱自己的家人，身价百万，也不逃税，但他却是个招人烦的人。也许这种人不一定存在。因为招人烦的人没什么智慧，缺乏想象力，对别人的感受粗枝大叶。而智慧和想象力正是塑造成熟人格的必要条件，是从别人那里得到积极回应的不可或缺的品德。



招人烦的人既不了解自己，也不爱自己。他不知道自己想要什么，更不用说满足自己的基本需要了。因此，在人际关系中，他也不懂得别人的基本需要。为了填补心灵的空虚，他把精力都放在了无关紧要的事情上，然后无限地放大。他乏味至极，活得一点意思也没有，他不知道哪里可以让他驻足，没有可以勇往直前的目标，他就是悲剧式现代人的代表。

让人厌烦是病态人格的一个症状，这种人的个性已经停止发展了。

拥有成熟人格、健康发展的人有能力在谈到任何事时都不会让听众感到厌烦，因为他的想法有着深刻的意义。同样的话题，

招人烦的人讲起来也许让人昏昏欲睡，但拥有成熟人格的人讲起来就会使这个话题变得生动有趣。

招人烦可能是我们成长过程中的最大障碍，招人烦实在是太恐怖了，我们一不小心，就会变成那样的人。

14
知识填补心灵的空虚

心灵是组成我们身体的最重要的、最基本的部分。要想使它成长，我们就要给它养料，锻炼它；如果我们根本不管它，不滋养它，它就不再成长，甚至退化。

1956年2月，《纽约时报》曾刊登过一篇关于艾萨克·普雷斯兰的专访。普雷斯兰是名售货员，他刚念完四年的夜校，拿到高中毕业证书，又立即报名参加了布鲁克林学院夜大部的学习，他想学习法律。他在新生英语课的一篇题为“什么是幸福”的作文中写道：

“对我来讲，拿到了高中文凭，就可以继续上大学了。将来，我就有希望成为一名律师，这就是我最大的幸福。”

普雷斯兰先生说：“向前看，我很开心，我得看看我能学到什么程度，我想在夜大学习五年或更长的时间，然后，我计划到法学院再读五年。”

你一定认为这是一个年轻人的计划，对不对？可你知道吗？在去夜大注册前，普雷斯兰先生刚刚过完他六十岁的生日。只有拥有成熟人格的人才会明白，学习是一种快乐的历险过程，年龄不是问题。

人们不仅仅可以在高中、大学，或者按照某种正规的安排去接受教育。

A.洛厄尔博士是哈佛大学的前任校长，他曾经写道：大多数学院或培训机构只能帮助我们学会自助。说到底，我们还要靠自我教育。教育是一个成长的过程，是一个丰富和发展自己内心世界的过程，我们要通过自我教育来实现这一过程。

如果我们明白了这一道理，自我教育就会成为一种令人兴奋的体验，人们可以在任何时候开始进行自我教育。培养自己强烈的求知欲是人生最好的投资，在未来的某一天，我们一定会有所

回报。

洛厄尔·托马斯是美国最受欢迎的新闻评论员，他的父亲是我遇见的最有意思的人。老托马斯是一个十分有教养的绅士。他那睿智的大脑里充满了探索的精神，他的心里装满了他所关心的问题。有一次，诺曼·皮尔博士去看他时，他看上去病得很重。虽然身体很弱，可他的心还是一如既往的活跃。寒暄之后，老托马斯先生问皮尔博士：“诺曼，你怎么看亨利八世？”

皮尔博士感到有点意外，他说他不太在意亨利八世的问题。老托马斯先生又问他，最近是否想过都德王朝的问题，还说自己很不满意历史学家对亨利八世的评价，然后以学术的观点热情地阐述了他对亨利八世的评价。

虽然老托马斯先生缠绵病榻，但他的心却充满活力，在他生命的最后一刻，他还在研究跨越几个世纪的问题。

心灵是组成我们身体的最重要的、最基本的部分。要想使它成长，我们就要给它养料，锻炼它；如果我们根本不管它，不滋养它，它就不再成长，甚至退化。

我们要让自己的心灵主动而用心地接受教育给我们的影响。如果一个人不用心，无论他是去参加读书俱乐部，还是参加培训班，买票听歌剧，听讲座，他都不能从这些活动中受到多少有益的影响，也许连某个派对上一场小 小的谈话对他的影响都不及。一个人说自己有文化修养，或是隐藏自己不想让人看见的那一面，就像穿、脱他的衣服一样，但衣服里面的心灵仍然未开发过，和从前没什么区别。

参加有益智力的活动的理由就是：使自己的心灵变得成熟起来。和身体一样，心灵要经过锻炼才能成长。

在我们接受教育的目的上，刘易斯·芒福德曾说过：

“修养是所有实践活动的最终目标：成熟的人格，丰富的个性，一种掌控的感觉，一个更大的能力综合，为了加强修养的兴趣和情感上的享受。”

这才应该是自我完善的最终目标。

我还记得一天下午，一位女士来找我丈夫，想听听他的意见是什么。看上去，她好像一只挨过打的牧羊犬似的。她说她丈夫不喜欢她了。她丈夫在事业上十分成功，是一名经理，有很广泛的兴趣，而且品位很高。她承认自己已经跟不上他的脚步了。

她哭着埋怨说这都是因为没机会上大学的缘故。生了孩子以后，她更是没时间提高自己的修养了，而她丈夫最渴求的就是听音乐、看画展或者读书之类活动。

她说：“现在，他嫌弃我，因为我和他那些有文化的朋友谈不到一块去。这对我不公平！”

我丈夫问她，现在，孩子们都长大成家了，她是如何打发她

的时间的。她说她通常都是打桥牌的，每周看两场电影，也读点言情小说什么的。看得出，这位女士很少会对什么东西感兴趣，她丝毫没有多培养她的兴趣。她有提高自己修养的机会，所缺乏的只是这种精神和愿望。她完全可以把打牌和看电影的时间用来广泛培养她的兴趣，让自己跟得上丈夫的脚步。

有些人就像这位不思进取的女士一样，被遗忘在狭小的世界里，画地为牢，与世隔绝。他们说这一切已经太迟了，他们又太老。他们总以为是因为自己太老才赶不上人生站台上的末班车。事实上，对那些想发展自己的人来说，人生是一个永无终点的精神之旅。

多年以前，大学很少，费用又很高，上学又不方便，所以，能上大学的只是一小部分人。连书也很不好买，更没有什么夜校。现在的情况比以前好多了。无论你是谁，只要你想学习，你就有受教育的机会。老太太上大学、拿文凭也是稀松平常的事。

我认识一位妇女，她住在得克萨斯城，她的丈夫是一位律师，她的五个儿子身强体健，她送他们上大学、接受技术培训，看着他们成长为专业人士、企业经理。当她最小的儿子大学毕业参加工作时，她已是个五十多岁的做了奶奶的人了。她去得克萨斯大学做了四年的旁听生，最后，以优异成绩毕业了。现在，她已经七十多岁，丈夫已经去世，她独自一人住着。你可千万别替她难过！她是那么的活跃、迷人，她做社工，有许多朋友和仰慕者，多得她都觉得有点手足无措了。每个走进她生活的人，对她都是一种鼓舞。她很受儿子、儿媳们的欢迎，他们喜欢她去他们家居住。她在自己的心田里播下了善果，现在，她享受着同样的收成。

乔治·加洛普是美国公众意见研究所的创办人，兼任罗兹奖学金新泽西州委员会主席。他曾经说过：“很多人拿到了文凭就不再学习。但我却认为，学习是一个从生到死的不间断的过程。”

大学只能提供给我们一段时间，让我们有一个地方能够学习；以后，我们就要靠自己了。所以，无论我们是什么学历，首先，我们都应该明白，我们必须继续学习，要活到老，学到老。我们要时刻滋养我们的心灵，以免在将来的日子里，饱受寂寞的折磨。

然而，作为一个没有机会去上大学或者夜校的酷爱自学的人，他应该做什么呢？

答案很简单：读书。赫伯特·莫里森是英国工党著名的领导人，他十五岁时曾在伦敦的一间杂货店干零活，那时，他听到了他一生中听过的最好忠告。一天，街头的一位算命的让他花六分钱算命。然后，算命的问他都读什么书。年轻的莫里森说：“基本上是凶杀小说吧，还有言情小说。”他指的是街上书摊上卖的那些

廉价书。

算命的说：“读书总比不读书强，可你真的是天才啊，你不应该把时间浪费在这种书上。你怎么不读点历史、人物传记什么的呢？你应该读你喜欢读的书，你应该培养读严肃书籍的习惯。”

这条忠告成了莫里森人生的转折点。他说，忽然之间，自己明白了一个道理：尽管他小学毕业后就没上过学，但可以继续读书，进行自我教育。十五岁的赫伯特·莫里森从此开始了他的读书生涯。他读了许多有意义的书，那些好书塑造了他，让他长大后有机会进入众议院。莫里森先生说：“有时，我也会听广播还会看看电视……但没有一个节目能和一本权威性的著作相比。”

你能想象吗？尽管知识离我们如此的近，可我们竟然能这样忽视自己的心灵！现在，好书也很便宜，公共图书馆面向所有的人开放，但是，我们还是让自己的精神饥渴着，随便拿些流行小报对付自己，要么就读一些一点营养都没有的漫画。从知识的层面上讲，我们真是穷困得很。

从书中能找到人类的大部分成就、知识和智慧。书中的知识正静静地呆在图书馆、书店或是朋友的书架上等着我们去学。通过书，我们能够同那些伟大的心灵作心与心的交流。通过书，我们能回顾历史、展望未来，我们可以穿越时间与空间的限制，活在真实的世界里。

弗兰克·杰宁是一个阅读专家，他在新泽西州布鲁弗尔德市初中任教。他说：“文字是在人类的历史中深刻影响了人类心灵的事件之一。通过篝火旁的说书人，文化得以传承。文字使柏拉图和耶稣穿过时间的界限来指导我们。它把我们的心灵和时代连在一起，让我们更好地掌控我们的世界。有时，它很抽象，像一个好主意一样；有时又很具体，就像门上的插销。它是一条让人走向高尚的星光大道，能让人成为真正的人。”

是的，人类精神之花、智慧、希望和灵感之本都明明白白地写在那些伟大的书里。如果我们认识我们同时代的某个伟大的男人或女人，我们远不及那些读他们写的书的人了解他们。和史上的伟人作精神上的交流，是许多人死后的梦想，但现在，就在这个世界上，只要我们肯努力，我们也可以做到。 你要记住，不是走，是跑，跑到最近的图书馆就行了。

我们被人类生存的自然规则限制在宇宙空间狭小的一个地方。我们生存的几十年怎么能和时间与永恒比呢？如果我们光靠自己，或者光靠我们这个世纪，我们怎么能了解人类和人类在这个星球上的经历呢？没有书，我们将生活在狭小的时空里；没有利用书的愿望，我们只能生活在当前，无法挣脱狭隘的绳索。

生活在“十二个恺撒的罗马”时代的人是怎么想的？伦敦大瘟疫时，到处都回荡着这样的叫喊：“你家的死人呢？抬出来！”那

时，伦敦是什么样的？我们从书上了解的，不是冰冷的事实，我们了解的彼时的情景，是鲜活的人生片断。

读过陀思妥耶夫斯基、屠格涅夫、托尔斯泰的小说后，我们也似乎容易理解看似神秘的当代苏联人了。在他们的笔下，一个民族正在从内部开始瓦解。这些伟大的艺术家把那些腐败的种子写进了编年史，在革命的红色狂飙中，它们成了怒放的花朵。从前，这些作家所描绘的一切成了今天最激动人心的背景。

H.G.韦尔曾说过："我从来不认为H.G.韦尔的身体或个性可以不朽，但我相信，我们的思想、知识和意志会继续拓展，使我们的力量得以增强。"

如果我们多花点心思去阅读那些经典名著，也许，我们能做得更好。时间是最好的筛选器，它洗刷掉那些不入流的书籍，留下了精品，那是人类思想的精华和经验的总结。我们如果想知道自己在时间的长廊处于怎样的位置，我们就必须先知道我们是如何走到今天的。

那些在畅销书排行榜上停留六星期的书远不如一本愉悦了几代读者的书值得一读。

特迪·罗斯福向来讨厌"本周畅销书排行榜"这种东西。他曾写道：

"其实，我更想见到的是'三年内销量排行榜'。如果一本前年出的书到了今天还能吸引人们的目光，那么，这真的是值得人们来读的一本书。你最好把那些只流行了一个星期的所谓畅销书扔进垃圾桶。"

读通俗小说会比读《战争与和平》省很多时间。但是，《战争与和平》除了可以愉悦你的身心外，还会融入你的血液，抚摸你的骨头，伴你一生。也许，你还会把它留给你的子孙后代。随着你日渐成熟，有了丰富的阅历，它还会向你展现更多的美感和价值。它不仅仅是一本书，它还是一种经历，是你一生的一部分。

如果你踏上了这种探索的旅程，你就会明白"成熟的心灵"究竟是怎么回事。你不必担心如何去探索道路。我自己的探索之旅就很随意，没什么计划，很随意，也很有收获，而且，旅途中满是惊喜。我觉得，自己像一个真正的旅行者那样，首次踏上异国的土地，欣喜地看着欧洲大陆的神奇，仰望希腊帕特农神庙和埃及金字塔，心里充满着探索者才有的壮志豪情。因为没什么计划，反而增加了我的乐趣。

我的朋友曾经抱怨说，强迫阅读和学院那些闷死人的教授使他对经典名著丧失了所有的阅读乐趣。这类烦恼我从没有过。我忙得连去踢足球的时间都没有，哪有时间去理会别的事情呢？所以，在我成长的日子里，我对经典名著没什么偏见，我认为经典

并没什么过错。阅读经典名著给了我应有的回报，使我的心灵得到了洗涤和满足。

因此，我始终鼓励爱读这些书的人，读这些名著可以使人心灵成熟、进行自我完善，使人生充满幸福与快乐。

有一天，在读《星期六文学周报》时，我看到一篇菲莉斯·麦克金利写的文章。我发现，原来她为发现了古典文学名著的神奇魅力而激动不已，这让我很高兴。麦克金利小姐写道：

“如果要指责学校的教育方式十分糟糕，你得说出你的评价标准。无论用什么标准来评价我所接受的教育，它都是糟糕至极的。所以，我在各种场合痛骂了学校很多年。时光飞逝，我也渐渐地不骂了，我发现，无论学校如何糟糕，总有它好的一面。

“有一个叫文学风景区的地方聚集了几乎各个类型的古典英文作品。我对那里一点都不熟悉，所以，我去看的时候感到十分惊讶。一个习惯随团旅 游的人肯定不会明白独自出行的乐趣。一个人出行，一点一点地游览文学风景区，我就是这样一个独行侠。”

我还抄了文章的末段，她的话对自我完善和帮助自己成长是十分有帮助的：

“当我能用词汇表达我衷心的敬仰之时，我遇见了狄更斯、奥斯汀和马克·吐温。对每个读者而言，这都是最好的时机。有时，不认识字的人也是十分幸运的，他们可以只读来自上帝的福音。”

读好书是进行自我完善的最好的方法，当然，开阔视野也很重要，人们可以培养自己对古典音乐、艺术的兴趣，也可以做社工、参与政治活动等。

很多年前，我丈夫就开始研究亚伯拉罕·林肯的生平，林肯总统的事迹深深地吸引了他，后来他写了一本林肯传记。他说，虽然那本书没赚什么钱，可写作对他的影响很深，他变成了一个更乐观的人。

人们有时抱怨自己没有机会接受好的教育，这种想法早该抛弃掉。如果我们想让自己的精神更有力量，我们就应该马上着手增强自己的知识涵养。年复一年，当我们日渐衰老，朋友逐渐地离开，自己的体力也大不如前，但我们所拥有的知识会填补我们心灵的空虚，使我们更喜欢我们自己。

15

敞开心灵，远离寂寞

> 许多孤独的人都不明白：友爱不会像包装精美的礼物一样送上门来。想得到别人的欢迎，并不像接到邀请信那样容易。你要自己付出努力才能赢得别人的欢迎。别人不会像履行合同一样给你爱、友情，让你开心地去玩。

五年前，我朋友的丈夫去世了。从那时起，我朋友就像成千上万的美国人一样染上了一种叫孤独的疾病。

她丈夫去世一个月后，在一天晚上，她追问我："我该怎么办？我应该住在哪里呢？我还会幸福吗？"

我向她解释道，女人五十几岁失去了丈夫当然是人生的一种不幸。既然丈夫已经去世，又担心自己不会幸福，就应该趁自己仍旧能活动自如之时，从悲伤和忧虑中走出来。我告诉她，应该重新规划自己的新生活，在过往的基础上重新寻找自己的幸福。

她忧郁地说："不，我相信我再也不会有幸福了。我已经老了，孩子们都成家了，没有谁再需要我了。"

可怜的女人承受着双重打击：一方面是自卑得不能面对现实，另一方面是对于如何同疾病作斗争一无所知。

年复一年，我观察着我的病人，她没有任何好转的迹象。

她听我的话，但没有付诸行动。她一直在自怨自艾。后来，她决定让孩子们给她幸福，于是，就搬到一个女儿家里去了。

那段经历无论对谁来说都是十分恐怖的，冲突最严重的时候，她居然毫无顾忌地对别人大肆辱骂。结果，女儿跟她弄僵了。她又搬到儿子家，结果也一样。

后来，她住进自己的一套公寓，但还是不行。有天下午，她哭着对我说，她的家人都烦她。

一直以来，她都不让自己开心起来，都在期待别人同情她，怜悯她。她是自私的悲剧人物的典型。即使已经六十一岁，可从

情感上看，她还跟一个小孩儿似的。

许多孤独的人都不明白：友爱不会像包装精美的礼物一样送上门来。想得到别人的欢迎，并不像接到邀请信那样容易。

你要自己付出努力才能赢得别人的欢迎。别人不会像履行合同一样给你爱、友情，让你开心地去玩。

让我们面对这个残酷的现实。配偶死了，对于生者，并没有法律限制留下的那个人不能追求幸福。他们必须明白，要靠自己去争取自己的幸福，而不是坐等别人的施舍或救济。你必须靠自己的努力，让别人喜欢和需要你。

可以想象这样一个场景：一艘游船从蔚蓝色的地中海海面上掠过。船上满载着前来度假的人，有甜蜜的夫妻，也有独身的年轻人。在这群快乐的游客中，有一个性格开朗、笑容满面的六十多岁的老太太是独自一个人旅行的。

在人生旅途中，她就是这样再次紧紧抓住了幸福的铜环。她的丈夫也去 世了，像我的那位朋友一样悲伤。但是，她在某个清晨醒来经过深思熟虑后，决定摆脱忧伤的情绪，重新踏上新的征程。

一直以来，她的丈夫都是她的最爱，是她生命的全部。但如今，一切都结束了。她爱画画，爱水彩，她让自己沉浸在追求这种艺术的乐趣中。从前的小兴趣到现在变成了生活中的重要内容。水彩画不仅帮她度过了那些难挨的漫漫长夜，最终给了她回报，让她有勇气独立去生活。

有一段时间，她发现自己很难与别人相处。长期以来，丈夫都是她忠实的伴侣，是她的力量所在。她不漂亮，也不富有，在那些满是彷徨与绝望的日子里，她问自己该如何做才能让别人接受自己，她渴望拥有友情。

她明白了答案，她应该让别人喜欢上自己；她应该主动走出去，而不是被动地等着别人送上门。

她擦掉泪水，让微笑布满脸庞。她努力画画，打电话给老朋友，努力以乐观的态度去生活。她开心地笑，同别人开着不过分的玩笑。过了不长时间，当她自己还没有注意的时候，她就成为派对上大受欢迎的客人。社区还邀请她办画展。

时光流逝，在地中海游船上的那个晚上，她成了整个船上最受欢迎的客人。她对任何人都十分友善，但从不恭维别人，她不参与任何纠纷。

在游船靠岸前的那个晚上，她在自己的房舱里举行了一个最开心的船上派对。她以谦逊的方式感谢人们在旅途中给予她的种种邀请。

从此以后，这位妇女经常参加类似的旅游活动。她深深地懂得，只有自己走进生活，奉献自己，才能受到人们的欢迎。无论

她在任何地方，都能创造出一种和谐的氛围，让人愿意与她接近。

遇到不幸的遭遇并非就走到了世界的尽头。有时候，它还能促使我们努力改变自己，对于改善自己的状况是很有必要的。

生命之旅并非总是一帆风顺的，生命的途中，时时暗含着幸运与不幸、光明与黑暗。



只有一个方法能让我们面对不幸，那就是：接受它。当我们的生活遭遇 不幸而支离破碎时，我们只能让时间抚平我们的伤口。在不幸刚刚降临之时，似乎整个世界都停止运行了，而我们的苦难也似乎会永存在我们的生活中。但是，无论如何，我们总得生活，我们要继续完成我们生活的使命。而一旦我们完满地完成了自己的使命，痛楚也会逐渐减轻。总有那样的一天，我们又能重新快乐起来，会觉得自己是被保护的，而不是被伤害的。时间是我们克服不幸的最好的朋友，我们要敞开自己的心灵，接受那不可避免的命运，这样才不会在痛苦的深渊里苦苦地挣扎。

16
人群孤独症正在流行

在城市中生活的人比在乡镇生活的人更容易感到孤独。如果想在城市里受人欢迎是要付出更多的努力才行。人得明白除了工作自己还有哪些兴趣，然后找到与之相关的地方。如果想有相同爱好的人来结识、欢迎自己，就得先主动出击才行。

尽管现代化的器械和神奇的药物使医学突飞猛进，但在本世纪，一种新的疾病——人群孤独症却产生了。

米勒学院位于加利福尼亚州奥克兰市，院长小林恩·怀特曾在基督教女青年会的晚宴上就这种病症发表了令人瞩目的讲话。

他说："孤独是20世纪最严重的疾病。按照戴维德·瑞斯曼的说法，我们就是'孤独的一群人'。随着人口的剧增，人们的联系日益紧密，形成广阔的人的海洋，那种清晰的邻里观念已经没有了。社会的冰冷，我们工作的公司或政府机构的规模的庞大，人们在城市中的频繁迁移，所有这一切都使我们 不能在某个地方建立长久的友谊。无数人的心灵在这个新生的冰川世纪变得冰冷，而上述所讲还只是令人心寒的几个方面。"

怀特博士总结道："对上帝和别人的爱是一种真诚的激情。我们有了这种激情才能战胜无边的、使我们的灵魂腐化的孤独；有了它，才能刺激一种有勇气的氛围的生成。"

那些敢于面对孤独的人一定生活在怀特博士所讲的那种"有勇气的氛围里"。无论在哪儿，我们都要建立起良好的人际关系，我们要以火热的激情去创造温暖和培育友情。

如果我们想要战胜孤独，必须先要走出自我怜悯的阴影，走到灿烂的阳光中去，结识新的朋友。总有一个地方，那里的每个人都愿意与人分享自己的友情，我们要到那样的地方去。

这样做是需要一定的勇气的。但人总是看低自己。你要明白，人生就像加速装置上的调节器一样，决不会让机器低档运

行。

有统计资料显示，大多数已婚男人的寿命比妻子短。我们得承认，当丈夫去世以后，做妻子的往往很难重新开始自己的新生活。男人的工作和天性，决定了他是一个强迫自己勇往直前的人。他强而有力，在两性关系中，他往往是主导者。而大多数女人往往把自己的所有的精力放在家庭中，她不知道自己该怎样走，如何独自寻找自己的幸福。但是，只要她有想成长的意识，她一定做得到，她不会等着自己变老。

不是寡妇和鳏夫才被孤独所困扰。孤独同时也困扰着单身男士和漂亮的单身女郎。它让初到陌生城市的人受到狠狠的一击，让乡村教堂里的独唱者满心凄凉。

几年前，一个年轻的单身男士来到纽约，想在这里有所作为。他俊朗而迷人，身材魁伟，受过良好的教育，见识很广，他知道自己很迷人。他在纽约，白天参加销售会议，到了夜晚，就发现自己十分孤独。他讨厌独自一人吃饭，不愿意孤单地坐在电影院里打发时间。在纽约，他有几个已婚的朋友，但他不想和他们在一起，因为每逢聚会时，他们总是随便找个姑娘陪他，他很不 情愿，很不开心。



他渴望认识一个好女孩，可他不想为此跑到格林威治酒吧，也不参加“孤独的心俱乐部”，更不想参加专为解决这类问题设立的其他机构。就这样，他在纽约悲伤地过着自己的日子，这与原来的想开心的设想完全相反。

我明白，在城市中生活的人比在乡镇生活的人更容易感到孤独。我也知道，如果想在城市里受人欢迎要付出更多的努力才行。人得明白除了工作自己还有哪些兴趣，然后找到与之相关的地方。如果想有相同爱好的人来结识、欢迎自己，就得先主动出击才行。

一个初到陌生城市的人有许多事情可以做。他可以去教堂，或是参加一些俱乐部，他可以从这些地方结识朋友，还可以参加成人培训课程，寻找志趣相投的人。关键在于，他得明白，如果想获得他所渴望的被人认同的感觉，就不能独自一人闷头在餐厅吃饭，或是一个人在酒吧坐着。他得自己主动出击才行。虽然纽

约的地铁网是全世界最方便的地铁网，但是，如果你不买票走过入口处的绕杆，它对你来说，就一点用处都没有。

我在几年前认识了两个女孩，在纽约东区，她们一起租了一套公寓。 她们两人都很有魅力，工作也很不错，当然，也都想受人欢迎。让人意想不到的是，其中的一个女孩有着超出她年龄的智慧。她认识到，必须好好策划像她这样的在大城市里单身女孩的人生。她参加教会，热衷于教会的活动。她还参加了一个研讨俱乐部，甚至到一个“完善个性讲座”去报名。她给自己创造着一个又一个结识正直的人的机会，靠自己的薪水过着充实的日子。

她的消遣活动很普通，可她十分开心。她认真计划着她的社交生活。当然，起初她是独自一人来到纽约，可是，在纽约、托皮卡、巴士比士瀑布的哪个女孩不是这样呢?她告诉自己，她不喜欢这种孤独的生活，她得为自己做点事情。

现在，她是我亲密的朋友，我总和她在一起。她同一位前途无量的律师结婚了，幸福地生活着，她拥有了一份完美的生活。

而她的室友却还是一个人。她走的路与我的朋友完全相反。她也出去找朋友，但是，很不幸，他们都坐在吧台前的高椅子上。最后，她也开始沉迷于酒吧生活。她获得了酒精的认同！

17
为了友情和爱，出发

> 如果想拥有朋友，得到别人的爱戴，我们不能再去思考别人是不是喜欢我们这类事，我们要把自己的全部精力都放在培养能激发爱的基本人生态度和个性上。

在我还是一个十五岁的小姑娘时，总是梦想有一天我能写出一部美国最伟大的小说。在我丰富的想象中，《星期日周报》上书评栏里也会有我的专访；我会迎来鲜花与掌声。

在我的计划里，我在那个时候要穿巴黎的晚礼服；我看见人们奉承着我，他们引用我的话，无论走到哪儿，我都受到人们的热烈欢迎。但我从未想过，要付出艰辛努力，付出血汗和泪水，还有毫无诱惑的苦役般的劳作才能得到这些。没有这些，也不会有创造性的收获。我梦想着收获的喜悦，根本不去想播种的艰辛。

所以，我到现在还没有写出美国最伟大的小说来。实际上，我也没写过 任何那种意义上的小说。随后，我发现，只有那些专心从事文学创作的人才能写出那些伟大的著作，他们忙得根本没时间梦想获奖的事。

我少女时代的愚蠢和那些孤独的灵魂的梦想毫无二致。他们生活在这个世界上，渴望友情，渴望与别人建立良好的人际关系，可他们把马放在了马车后面。他们想受到别人的欢迎，但从不为此而努力改变自己。

早在我为女性开设的“自我完善”讲座上，我就听过许多类似的抱怨：“我过于羞涩和内向，不会有吸引力的。谁也不会对我感兴趣的”，“人们对于是否认识我并不在乎”。

好啦，他们为什么要在乎呢？在这个世界上，没有什么强制力要求别人喜欢你、我或是别的人。除非别人需要我们，否则，凭什么让别人把我们从人海里挑出来呢？他们需要什么呢？

如果想拥有朋友，得到别人的爱戴，我们不能再去思考别人是不是喜欢我们这类事，我们要把自己的全部精力都放在培养能激发爱的基本人生态度和个性上。

好莱坞的J.艾伦·布尼是无声电影中一条名叫“闯哈特”的狗明星的主人。布尼先生通过观察狗，写了一本十分畅销的书——《给闯哈特的信》。他说，在他的无声电影中，狗很愿意听从主人的命令，愿意在主人的指令下表演，表现得十分出色。动物们不是为了奖赏才做这些事，它们是为了爱，或是纯粹为了享受工作的乐趣才去做这些事。

有时，在没人命令它的情况下，它也会自己表演几下，只是为了开心而已。对于狗来说，它的乐趣是工作的过程带给它的，而不是奖赏。这才是它成为明星的秘诀。

布尼先生还写过一个年轻的舞蹈演员的故事。这名演员有一次试跳的机会，但她就像六月的新娘一样，紧张得很。她担心自己不会成功。布尼先生劝她：“别想结果了。你跳舞只是为了爱，为了上帝。去跳吧。”

她立刻完全变了个人。

没错，不顾虑后果，这是那些成功人士的秘诀。无论人们是不是喜欢，我 们要从自己开始，激发友情和爱。威廉·奥斯乐爵士说的话应当成为我们的座右铭，他说：“我们不应该对模糊的未来太过上心，我们应该从此刻做起，做自己力所能及的事。”

我丈夫有个朋友，他就是作家荷马·克劳依。他对人十分真诚。他所遇见的每个人，无论是清洁工人、百万富翁、男人、女人，还是孩子，和他在一起一刻钟后，都能感受到来自他内心的温暖的关爱。为什么？他既不年轻，也不英俊，更不富有，他不故作深沉，但认识他的人都能感到，他喜欢他们。

孩子们喜欢赖在他的膝头上。因为他去了朋友家，朋友家里的厨子会更卖力，想给他做一桌拿手饭菜。如果主人说“荷马·克劳依会来”，那么，谁都想参加这个派对。朋友们喜欢他，他太太、女儿和外孙更是爱他。

很简单，他发自内心地爱别人，这就是他幸福的秘诀。他们是什么人、是干什么的都与他的人生哲学无关，只要他们是人类就足够了。他对于遇见的每个陌生人都能很快地熟悉起来，他不讲自己，而是关心地询问别人。是从哪里来的？做什么工作？是否结婚？他不是闲得无聊，而是真心地对新朋友有兴趣，他想了解多一些。

大使约瑟夫·格鲁说：“外交的秘诀可以概括为五个字：‘我想喜欢你。’”荷马·克劳依正是这样做的。

荷马·克劳依从来不为自己可能没有朋友而担心，所有人都是他的朋友。他不会想别人是否欢迎他，他把自己的精力都用在如

何去爱上面，而不是担心行动本身可能带来的各种结果。

只要是有经验的销售人员都知道，过于忧虑做成生意的几率会引起心理障碍，影响你作产品介绍的效果。哈里·布里斯是通用机械公司董事会的主席。多年前，他靠卖缝纫机维持自己的学业。布里斯先生说，想要成为一个成功的销售人员，就要忘掉销售额，把精力放在你所能提供的服务上面。

在全心全意地想为别人服务的时候，人会变得更积极、更有活力，你抗拒不了他的说服力。你怎么会拒绝一个只想帮助你的人呢？

布里斯先生说："我经常告诫我们的销售人员，如果每天早晨我们都在 想'今天我要尽我最大努力帮助更多的人'，而不是'今天我要尽力多卖一点东西'，那么，你就会发现，同客户打交道是一件十分轻松的事情，打开局面是很容易的，你也许能卖出更多的产品。销售人员中的精英就是那种把客户看成是兄弟，想帮客户生活得更幸福、更轻松的人。"

教练在教我们打高尔夫球时，告诉我们要紧盯着球。在教成年人推销的艺术时，我们告诉学生，要把心思放在他们要传递的信息上。紧张、害怕、语无伦次，这都是担心的结果，这说明他们并没有关注导致结果的过程、手段等。

通过艰苦的学习过程，我才明白这一点。我是一个胆小而怕事的人，我连饭店侍者、火车上的行李员或是出租车司机都怕，更不要说作公开讲话了。我不敢站在哪怕是一个听众的面前，这比别人想站在国会听证会上所下的决心还要大。

几年前，有一次我要作一个演讲。我总是认为那些听众不好对付，所以我十分紧张，在我的朋友面前一刻都不能安宁。我神经兮兮地问我的朋友："如果他们不同意我的说法，我该怎么办？如果他们讨厌我，该怎么办？"

她说："他们干吗非得喜欢你？你想为他们做什么呢？你认为你要讲的东西是不是重要呢？"

我说，我认为我要讲的东西十分重要。

她对我说："好的，无论别人怎样看你都没有关系，只要你把自己的想法说出来就可以了。只要你把你的想法向他们说清楚，即使他们恨你，那也没关系。重要的是，你已经完成了你的工作。"

这番话使我的讲话方式有了重大的转变。现在，每次演讲前，我都要事先祷告一番："上帝啊，请帮助我把这个观点传递给听众，让他们接受吧，这对他们是十分有用的。"我的祈祷帮了我很大的忙，我希望它也使我的听众们受益匪浅。我相信，就是一个国家，也希望赢得别国的喜爱和赞同。在国家事务上，作为普通国民，我们都对别的国家怎样看我们十分敏感。为了友谊，我

们花上几亿美元，可那些接受我们援助的国家仍然批评或是谴责我们，我 们很是诧异，觉得他们伤害了自己。我常常在想，作为一个国家，我们像个可怜的富家女一样，只想让别人喜欢自己。

所有这些都和我对友情的看法密切相关，就像在别的领域获得成功一样，只有给予才能赢得友情，而非索取。我们不能诱惑友情，我们只能去争取友情。赢得友情的能力与拍拍后背这样的亲密无关，和游戏人生的行为无关，和打凯纳斯特纸牌赢四墩牌的能力无关，和幽默也没关系。它是一种对待人生和人的态度，是一种心态，也是一种愿意为别人服务，为他人献出自己的关爱、兴趣和注意力的愿望。

这些话听起来是否像牧师对你说一年有五十二个星期一样让人怀疑呢。但事实的确如此。我们发现，社会越现代化，那些流传了几千年的基本宗教准则越适用。

《什罗普羊少年》的作者A.E.豪斯曼是英国最伟大的诗人、评论家、演讲家和教师。他为自己提出的教会教义感到骄傲，他把这些教义命名为“宗教民俗”。他在牛津大学的一次演讲中说：“我认为，有史以来，‘拥有生命的，将要丧失生命；为我丧失生命的，必将拥有生命’才是人类意识到的最深刻的真理。”

我们必须把头等大事摆在优先的位置。只有我们去爱才能赢得爱；只有我们先对别人好才能赢得友情；只有我们先对别人产生兴趣，才能引起别人的兴趣。除此之外，没有其他任何方法可以获得持久的结果。

为了赢得友情，受到别人的欢迎，我们必须持着这样的态度：抛弃索取，关注付出。是的，同意这个观点，但是然后呢？仅仅有一颗黄金一样的心是不够的。要强调的是，我们要在必要的时候贡献出我们黄金般的心，“因为，看果子就可以知道树”。

以夫妻为例。通常情况下，夫妻彼此之间的深深的哀怜不是用言语来表达的。这话很对。可是，如果不以某种方式表达出自己的感情，那么，感情可能会因为缺乏营养而致枯萎。这句话也很正确啊。丈夫不知道有多少次听到妻子说，她想要的很简单，只是丈夫对她所做的那些小事表示肯定而已！

当然，有良好教养的人士还可以用许多其他方式来表达内心的情感，从而赢得友情。你要对别人的需要十分敏感、慷慨、热情和大方得体，如此等等。这些都是你内心态度的外在表现。友情确实是“赢”来的。

爱是人类发展的根本。我们的人际关系则测试着我们人格的成熟程度。我们必须从他人的角度出发，懂得能伤害自己的东西，也一定会伤害别人。爱，就是同感，和别人一起感受。爱是拥有成熟人格的一个最基本的因素。只有爱，才能真正理解亲如手足的含义。它是野蛮和文明的分界线。如果我们想建立成熟的

人际关系，我们就必须拥有爱。



第三篇
世界上最有气质的女人

女人的气质不是化妆品，而是自己身上充满活力的一种底蕴，一种对生活理解的态度和方式。真正的女性气质的前提是要有崇高的生活理想。女人的气质体现在知识、智力、才能、品格、性情、涵养及道德情操等多方面。当然，还少不了渊博的学识，它不仅影响气质的深度，更是心灵丰富的标志。

1
你能决定丈夫事业的成败

> 作为一名妻子，你不能过分挑剔自己的丈夫；不要随意把他和别人攀比。你应该耐心地对他的工作表示赞赏，加以鼓励，使他拥有足够的自信，不要加重他的工作负担，尽力帮助丈夫实现他理想中的那个他。

查什特·费尔爵士的调查研究表明：实际上，每个男性都有两个自我——真实的自己和理想中的自己。

比如说，如果一个男性十分害羞，他就希望自己能更勇敢点；如果他不太受人们欢迎，那就希望人们能喜欢他；如果他缺乏自信，就会渴望自己能无比自信。

作为一名妻子，你不能过分挑剔自己的丈夫；不要随意把他和别人攀比；你应该耐心地对他的工作表示赞赏，加以鼓励，使他拥有足够的自信，不要加重他的工作负担，尽力帮助丈夫实现他理想中的那个他。

玛乔利·霍姆斯说："几乎所有的丈夫在听到太太夸自己诸如'你真伟 大'，'我为你自豪'，'能拥有你是我最大的幸福'的话时，都会觉得自己高兴得想跳起来。"许多成功男士的成功经历也充分证明了这个说法。比如：

派克斯货运和装备公司总裁派克斯在写给我的信中这样说道："我一直坚信，男人不仅可以变成他理想中的样子，也能变成妻子所期望的那样。这些年来，我雇佣过很多工人，但我都是在和他们的妻子谈话以后，我才能决定是否要把那样的职位交给他。很大程度上，妻子的生活态度及是否鼓励自己的丈夫都决定着一个男人事业的成败。我自己就是这方面的典范。

我太太的家庭很是富有，嫁给我之前，她从来不会为物质生活的事担心，想要什么东西几乎是伸手就来，她本人也受过很好的教育，过得很幸福。而我却既没有钱，也没受过教育，更别提

有可以运用的资产。她对我十分有信心，我也很想打出一片自己的天空，除此之外，我一无所有。

结婚的头几年，我们生活得十分艰苦，面对接连的失败和挫折，她从来不曾埋怨过我，还不断地鼓励我。现在，我之所以能取得事业上的成功，完全要归功于她一直以来的鼓励和支持。这几年，她的身体很差，但是她还是十分开朗，没有一点不高兴的样子。每天早上，当我要出门时，她总会问：‘鲍勃，今天要我去做什么事吗？’晚上我回来时，她会听我讲述一天的经历。她始终不忘要帮助我，我希望自己永远让她像现在这样满意。”

可是，有一些太太的做法和派克斯太太完全相反。她们一直想过理想中的生活——比别人拥有更多的财富，高档的汽车和时髦的衣服，参加各种各样的俱乐部，根本不去考虑丈夫是否能承受得起，结果，她们的丈夫就永远不会让她们满意。

如果你想让你的丈夫不断进步，就不要只是要求他怎么做，而是要鼓励他。那么，我们该怎么样才能让丈夫成为他理想中的样子？

对他已经施展出来的才华加以赞赏和鼓励。

当他缺乏自信之时，你要找出他曾经做过的精彩的事情来，比如对他说：“你还记得那次你为了减少部门的浪费情况而对老板提出的建议吗？你居然能做到这样一件需要莫大的勇气的事情!真是了不起啊！”就算多么缺乏自 信的人，听了这样的话后，也会不断努力的。如果做太太的能肯定他的能干，他甚至还会觉得，自己也许能够表现得更勇敢，最后，他就会按照自己想象中的样子去做了。

妻子一定要指导丈夫，可是妻子却永远不能对丈夫说“你不行，你真失败”，“你从来不会为自己争取什么，我怀疑，你是不是在对着一只鹅时也不敢哼一声”。这样的话又会起什么样的作用呢？特别是他的野心要比太太的讽刺大得多的情况下。这是玛格丽特·卡金·芭宁发表在《四海》杂志上的劝告女人们的话。

“如果他真的不行，他的上司也会直接地告诉他。但是，在家里，我们就应该鼓励他——只要努力，就一定会成功的，哪怕是在早餐时、在床上时也应该这样做。如果一个妻子对丈夫说‘你怎么做都是失败的’，那丈夫也许很快就失败了。”

这不是在夸大其辞。太太经过明智考虑后所说的话的确可以让丈夫更有自信，变得更有上进心。

汤姆·乔斯顿是个年轻的二战退伍兵。在战争中，他负了伤，不仅一条腿瘸了，身上还布满了疤痕。幸运的是，这些伤都不妨碍他去做他最喜欢的游泳运动。出院后不久的一个星期天，他们夫妇二人到汉景顿海滩去玩。乔斯顿先生在简单的冲浪运动之后就在沙滩上晒太阳，很快地，他发现大家看他的眼光都很异样。

他明白，人们是在注意他那伤痕累累的腿，从前，他从未在意过这些。

乔斯顿太太提议下个星期天再去那里玩，但汤姆不同意，他不想出门，只想在家里呆着。太太明白他的心思，她说："汤姆，我知道你为什么宁愿闷在家里，是腿上的伤疤让你敏感了。"

乔斯顿说："我承认她的话没错。接下来，她又说了一些话，这些话让我对她十分感激，今生都不能忘怀。她说：'汤姆，你得记住，你赢得的这些伤疤是光荣的，它们是你的勇气的勋章，不要为此而惭愧，你应该为此感到自豪才对。现在，我们一块去游泳吧。'"汤姆·乔斯顿太太已经成功地使他自信起来，他们开开心心地游泳去了。

商会经常会举办有关推销术的课程，这种课程在各地都有。波士顿商会的营业经理俱乐部就曾举办过这样的课程。大约有五百名销售人员和营业员参加了这次培训，培训时间是五个晚上。在课程的最后一晚，所有营销代表的太太都受到了邀请，因为有一个专为太太们设计的节目，指导她们如何鼓励自己的丈夫，使他们变得更聪明，取得更好的营销业绩。

其中，有一位讲演者是戴维·盖·鲍尔斯博士，他是《如何拥有新生活》一书的作者，也是一名营销顾问。他建议每一位太太都做到让丈夫觉得自己已经成为理想中的形象，这样，他们每天就会充满自信地出门工作，也许，他们还会高兴地打着口哨呢，他们的销售业绩一定会得到提高。

鲍尔斯博士说："即便他的打扮已经跟不上潮流，你也要称赞他风采迷人；就算他喜爱的领带的颜色并不好看，你也要去称赞他，你要称赞他进退适宜，不要说他在前天晚上宴会上的失礼的表现。你要让他相信，他有征服所有顾客的能力。不要对此表示怀疑，他的确能够做到这一点！"

我们为什么不相信呢?既然连鲍尔斯博士这样杰出的营销顾问都相信这种方法是十分有效的，那么，我们也可以试一下嘛！我们付出的那么一丁点儿的努力会得到什么呢？一个更自信、更快乐的丈夫。这样做不是很值得吗？

赞赏的话让世界上许多知名人士都走出了失败的泥沼，走向了成功的彼岸，如艾里·卡帕森这个杰出桥牌手。

我的丈夫曾经访问过卡帕森先生，卡帕森先生说，他刚到美国时，做什么事都很艰难，他甚至怀疑自己是个最无能的桥牌手。后来，他认识了一位迷人的桥牌教师约瑟芬·蒂伦，并和她结了婚，这一切就完全改变了。她使他相信自己很有实力，是个桥牌天才。他能在桥牌这条路上获得成功，完全归功于他的妻子。

确实，衷心的赞美和激励是一个最有效的办法，妻子们应该尝试一下，它能使男人们发挥出自己的潜力。没人能知道我们是

不是尽了全力，可我们会得到那个理想中的丈夫，而在丈夫眼中，妻子也才是最有魅力的妻子。

2
放飞丈夫的梦想

如果妻子想要帮助丈夫实现他的理想，首先应该明白他是怎么想的，而且需要了解你们是如何定义成功的。对于不同的人来说，成功的标准也是不同的。定义出自己的成功标准，决定应该去实现什么样的目标，然后再去行动。

多年以前，纽约市有两个年轻人在廉价寄宿公寓里居住。

其中一个来自密苏里州玉米种植区，他叫戴尔·卡耐基，是一个年轻而满脑子梦想的年轻人；另一个人来自马萨诸塞州的乡下，他叫惠特尼。

戴尔曾对我说，和很多乡下的孩子一样，惠特尼的出身十分贫寒，但他有自己的不同之处，那就是：他坚信自己能做一家大公司的老板。

惠特尼在纽约干的第一份工作是在一家大型食品连锁店做零售店员。为了尽快熟悉业务，他在午餐时间去批发部门帮忙。尽管别人不会因为他这么做而感谢他，自己的薪水也不会有什么增加，但是，当一个更好的职位需要人手时，老板总会先想到让惠特尼去做。

时光流逝，惠特尼渐渐由零售店员升为业务员，又成为部门主管、区域经理。在职位的陆续变迁中，同样有着失望和挫折。在这里工作多年之后，他觉得自己在这里的发展已经到了尽头，公司里总裁的亲戚实在太多了，他已经没什么希望能继续升迁了。

很快他跳槽了，他发现，必须有足够的资历才能在这个新公司得到提升。他明白，即使自己到死的那天都不可能做参与决策的高级职员，但他一直向自己的目标努力，并最终实现了自己的梦想。后来，他成了橘子包装公司和蓝月乳酪公司的总裁。

在这个廉价寄宿公寓里，这个来自农村的年轻人对戴尔

说："总有一天，我会成为一家大公司的老板的。"这并不是痴人说梦，而是为让自己有坚强的信心，找准自己的目标，并为此而不停地奋斗。

为什么惠特尼能够获得成功，而很多人却最终失败了呢？

惠特尼工作十分努力，可别人也和他一样啊！是学历的原因吗？惠特尼只利用业余时间来自修，这也不是问题的关键所在。问题在于：惠特尼很清楚自己想要什么样的生活，他有自己的目标。他所做的所有事情——帮别人干活，跳槽，学习新的工作技能，都只有一个目的，那就是：为了自己的目标，为了自己的梦想。

成功人士最忌讳的便是漫无目标地生活。那些失败的人总是随便地找份工作，不明就里地结婚……尽管他们很想改变自己的状态，可他们心里却没有什么明确的目标。

安·海德在纽约市的新温斯顿饭店创办了专为那些对自己的工作不满的人提供咨询而开设的"职业咨询处"。我用了好几个下午的时间和安女士探讨失业的问题。她说，许多前来咨询的人根本不知道自己到底想要什么。所以，她的首要工作就是帮助这些人确定自己以后生活的方向。

作为一名妻子，也要扮演好职业咨询顾问这个角色，应该帮助丈夫找出他在生命中最渴望得到的东西，然后才与丈夫共同去实现这些梦想，这是妻子能够做到的。

赛佛和伊赛可林曾写过一本《婚姻指南》。他们认为，共同的理想是一个美满的婚姻所不可缺少的因素，而理想到底是一座新房子，还是去环球旅行都不重要。重要的是，他们要拥有一个共同的理想。

赛佛和伊赛可林提出，最重要的事情是要对未来充满信心，然后尽力去实现梦想。同时，在实现那些前景美妙的理想的过程中，夫妻还要能够体会到胜利与失望、成功与失败等各种感受。

威廉·可里汉夫妇的成功就证明了这个道理。威廉·可里汉的油料公司能逐渐为世人所重视，主要是威廉·可里汉的功劳。虽然他才四十几岁，可他能够从经营油料的生意中赚取惊人的利润。不仅如此，他们夫妇二人还拥有很多令人羡慕的成绩：六个健康而漂亮的孩子，殷实而舒适的家，日益强大的事业。

我认识威廉·可里汉很多年了。我问他，决定成功的最大的因素是什么？他说：长远的目标和在此指导下坚持不懈的行动才是成功最大的因素。

婚后不久，他们就开始做房地产生意，为顾客买房租房，并从中抽取佣金。他们渴望成功，因此，他们也在认真而不停地工作。他们的办公室条件非常糟糕，是在一幢办公楼的废弃通道的末端。起初，玛丽负责外联，威廉则到处拉生意，但业务却没什

么进展，收入也很少，为了生存，这对年轻夫妇不得不每天都精打细算地过日子，简直窘迫极了。

渐渐地，他们的事业有了转机，也有了一些积蓄，就开始倒房子，赚了一大笔钱后，他们开始自己盖房子。这时，他们的经营状况很好，威廉觉得自己还有很多精力，于是，他决定尝试一下别的行业。

这时，年轻的威廉很想拓展业务，挑战自己的极限，经全家人商量过后，他们认为石油生意很好。于是，威廉·可里汉石油公司就诞生了。一直以来，这个公司都经营得不错，是典型的成功例子。

接下来，他们夫妇二人又开始考虑去国外投资，开拓新的市场。一旦他们有了新的目标，就会马上付诸行动。

他们夫妇常常根据威廉所接受的教育、爱好和性情来选择目标、制订计 划。玛丽说，如果威廉达成了一个目标，他必须去挑战下一个工作，他们的生活才能多姿多彩。他们有着这样的生活信念，因此也就有了一种独特的成功的生活方式。

可里汉夫妇的成功就是一个活生生的例子，只有经过选择目标、付诸行动、达到目标这样的过程才能成功。这就像射击一样，想要更好地接近目标，只能事先瞄准，也许会有一点偏差，但是总比盲目地射击要好得多。

已故的狄海伯特·郝基斯是哥伦比亚大学的著名教授，他曾经说过，迷惘是烦恼的根源。其实，迷惘不仅是烦恼的原因，也是成功最大的敌人。所以，如果想要成功，首先就要帮助你的丈夫找到生命中的理想，并为此而努力向这个目标靠近。

对你和你的丈夫而言，什么才能算得上是成功的标准？是无以数计的金钱还是崇高的社会地位？是掌控别人的权力还是能够帮助别人？抑或是拥有称心如意的工作？

对于你们来说，你们需要了解自己是如何定义成功的。对于不同的人来说，成功的标准也是不同的。定义出自己的成功标准，决定你应该去实现什么样的目标，然后再去行动。

如果妻子想帮助丈夫实现他的理想，首先应该明白丈夫是怎么想的。可是，有许多事例证明，当夫妻二人准备开始创业时，他们发现对方和自己的意见完全不同，这是很悲哀的。

就算你的丈夫能够做到明白自己想要什么，也远远不够，在创业的过程中，你也和你丈夫一样重要，你一定要和他共同去实现长期的计划。

“相爱的意义在于朝同一个方向注视，而非双目凝视。”虽然这句话不是名人说的，但它确实是金玉良言，尤其对于有抱负的夫妇来说，这句话就更为中肯。

3
倾听你丈夫的心声

> 一名善于倾听的妻子能带给丈夫最大的安慰。可以想一下，一个温柔自然的女性正在认真地听别人的倾诉，而她所提出的问题，又说明她已经听懂对方所说的每句话，她当然最受欢迎啦。无论男人还是女人，都会喜欢这种女性的，因而她也就获得了成功，在无形中，她就拥有了不可估量的资产。

多年前，事业飞速发展的比尔·琼斯从芝加哥的楼顶上跳了下来。因为他的经营陷入了危机，所有银行的支票都不能如愿兑现，债权人又不断地上门讨债，这让比尔感到十分忧虑和恐惧。还有就是，他认为自己的妻子承受不了这些灾难，因为她一直都为他而感到骄傲，毫无疑问，这些事情会让她从幸福的巅峰掉进痛苦的深渊。他实在没有勇气对太太说这些事。

双重的压力使比尔走上自己的仓库屋顶。几乎没有任何迟疑，他就跳了下去。按照常理，他根本没有活的可能，他是从五层楼跳下去的，把一楼窗户 上的遮阳篷撞了个大洞，然后摔在人行道上。但是，发生了令人难以想象的奇迹，他全身上下只有大拇指的指甲受了伤。更好笑的是，他无须去医院只须赔偿被他撞破的遮阳篷。

当他发现自己还没死时，激动极了，觉得所有的烦恼都不重要了。几分钟以前，他还觉得人生走到了尽头，生命已经是毫无用处的垃圾了呢。比尔连忙赶回家把整件事告诉了妻子。他太太只是为他从未说过他的这些麻烦而慌乱，很快地，她就平静地开始考虑如何解决问题。比尔·琼斯在妻子的影响下第一次停止了忧虑的思考，从而作出了正确的决定。

现在，比尔·琼斯不仅还上了所有的欠款，自己的事业也发展得十分顺利。最让他高兴的是，他知道了要与太太同甘共苦。但跳楼时的比尔·琼斯却不知道妻子一定会和他共渡难关，差一点丧

了命。

比尔·琼斯的事例证明，如果丈夫对自己的妻子不够信任，那么，不是妻子的错误。一些男人认为，他不应该把事业上的麻烦带给妻子，这个看法是不对的。这就像从前的比尔·琼斯一样，他们希望让妻子过上丰富的物质生活，想成为事业成功的大男人。如果他的事业受挫，他们不希望自己的妻子知道，害怕她们承受不了这个打击。他们不愿承认自己已经面临失败。他们从来没有意识到，无论出现什么样的状况，他们都应该和妻子共同面对这些问题。

不过，我们也经常看到另外一种情形。一些丈夫很想把自己面临的烦恼说给妻子听，但妻子却对此不感兴趣，或者完全不知道如何去排解丈夫的苦闷。

有一家公司曾对员工的太太做过一项调查，调查报告刊登在《福星》杂志上，报告里引用了一位心理学家的话："让她的丈夫尽情地倾诉他在工作之中不能宣泄的苦恼是妻子们应该做的很重要的事情。"如此尽职的妻子将被赋予"镇静剂"、"共鸣器"、"加油站"等荣誉称号。

同时，这项调查也指出，男人们需要的不是劝告，而是妻子积极地、有技巧地倾听他们的倾诉。所有在外面工作过的女性都应该知道，无论一天的工 作是好还是不好，如果家中的男人能和她好好谈谈是很幸福的。办公室里通常没有可以发表意见的机会。即使我们遇上了十分令人开心的事，也不能在那里高兴地唱歌；如果我们面临一堆让人心烦的事，也不能向同事倾诉，他们的麻烦也很多。所以，当我们回到家里时，就需要大声地把白天的烦恼发泄出来。



这样的场面经常会出现在生活中：比尔匆匆忙忙地回到家中，连一口气都顾不上喘就兴奋地向妻子说："亲爱的，你知道吗？今天是个值得庆祝的日子！董事会叫我过去汇报我做的那份区域报告，而且要我提出自己的见解，还有……"

梅贝显然想着别的事情，她淡淡地说："是吗？挺好的。亲爱的，你想吃酱肉吗?今天早上修火炉的人说得更换一些地方。吃完了以后，你去检查一下吧。"

"亲爱的，没问题。刚才我说，我终于让董事会注意到我了，他们让我对董事会说出自己的建议。说真的，我真的有些紧张，都有些发抖了，不过情况 很好，甚至连董事长都十分赞赏我，他觉得……"

梅贝打断他的话，说："比尔，我认为他们完全不了解你，也不重视你。托尼的老师想约你谈一下，这学期，托尼的成绩实在太差了，如果他能用点心的话，完全可以学得更好的。我对儿子真是一点办法都没有了。"

这时，比尔终于明白，自己已经在这场争夺发言主动权的战争中输得一塌糊涂了。他唯一能做的就是把他事业上的得意和酱牛肉一起咽到肚子里，然后把火炉的事弄好，还要解决托尼的成绩差的问题。

难道梅贝就是自私，只想别人倾听她的问题吗？当然不是，她只是没分清场合而已。这对夫妻都需要别人听自己倾诉，比尔急于把自己的兴奋告诉妻子，只要妻子能听完比尔在董事会里所受到的重视之后，她就可以说炉子和儿子的问题了，这时，比尔也会十分愿意听妻子的倾诉的。

一名善于倾听的妻子能带给丈夫最大的安慰。可以想一下，一个温柔自然的女性正在认真地听别人的倾诉，而她所提出的问题，又说明她已经听懂对方所说的每句话，她当然最受欢迎啦。无论男人还是女人，都会喜欢这种女性的，因而她也就获得了成功，在无形中，她就拥有了不可估量的资产。

杜狄·莫尼以机智而闻名。他认为一个成熟的男性应该是这样的："一个外行人把他最精通的事情胡说一通时，他仍然表示对对方的话非常感兴趣。"这句话同样适用于多数的女性。

有时候，一些无聊的事也会把一个善于倾听的人弄得满脑子郁闷。但是，他们总会从倾听中学到一些东西，例如，他能进一步了解很多人和事。

蒙娜·萝依是一名演员，她曾做过联合国教科文组织的代表，她在写给纽约《先驱论坛报》的文章里说过这一点。她说："经过与各个国家的许多代表交谈之后，我能了解到各个国家的各个问题，我的口号就是：倾听和学习。"

萝依说："当然，有时，对于一些无聊的谈话，还得去忍受。但是，别人把你当成一个好的倾听者总比自己一个人自闭要好。"

如何才能学会倾听呢？我认为，至少要具备以下三个条件：

不要只用耳朵听，要全身心地投入谈话中。

全神贯注地倾听。假如我们在认真地听别人讲话，身体会自然地稍微向前倾，双眼锁定对方的眼睛，面部表情也随着谈话内容而改变。

玛乔丽·威尔森是这方面的权威。她说："当一个人讲话时，发现对方没有任何表情，他很少能继续说下去。如果你为一句话而感动了，你就应该用行动表示出来；当对方让你恍然大悟时，你就应该变换一下坐姿。"

如果你想做一名很好的倾听者，你就应该表现出对对方的话十分感兴趣才行，所以，我们必须让自己的身体能迅速地表达出自己的想法。如果你想学会如何才能面带表情地倾听别人的谈话，你就仔细观察一下在老鼠洞外等着捉老鼠的猫。

学会提出诱导性问题。

所谓诱导性问题就是：在问题当中已经灵活地暗示发问人倾向的问题。有时，直接的问题会让人觉得十分冒失，但这种诱导性的问题却可以推动谈话的继续。

比如，直接提出的问题是这样的："史密斯先生怎样解决雇员和雇主之间的矛盾呢?"

而诱导性问题则是这样的："史密斯先生，你也认为在某些范围内让雇员和雇主相互妥协是十分有可能的，是不是？"在这个问题当中，发问人正暗示雇主需要作一定的妥协。

任何想做一个优秀的倾听者的人必须具备适时提出诱导性问

题的技巧。

丈夫不想听别人的劝告，妻子倾听丈夫讲话时，使用诱导性提问则是一个屡试不爽的方法。做法很简单，我们只要这样说就可以了：“亲爱的，你认为加大广告的投资力度是会拓展你的销路，还是更近似于冒险呢？”这个问题没有直截了当地劝告他，但效果却是与劝告相同的。

人在与陌生人交谈时可能会紧张，所以，正确的提问方式就是打破沉闷状态的最好的工具。当人们不去谈无关紧要的话题，而深入地谈自己的想法 时，谈话氛围就十分融洽了。通常，一个好的诱导性问题可以引出另一个想法。

保守秘密。

有些男人觉得自己的妻子不能坚守秘密，把他们的每件事都说了出去，随时会把工作上的事情说给她的朋友听，所以，他们从来不和妻子谈自己的工作。

妻子在桥牌桌上随口说：“约翰希望能在维吉先生退休以后得到他的经理职位。”第二天，约翰对手的太太就接到了电话，于是，约翰就莫名其妙地被暗中排挤了。

有一次，一个总经理在接受我的访问时说，有一回他在家里谈论公司的问题，最后竟会流传出去，使他的职员失去了信心。他厌恶地说：“饶舌的女人是最令人讨厌的，特别是那些在超市和鸡尾酒会里胡说公司业务的人。”

有的妻子甚至把丈夫对她的信任作为武器在以后的争论中攻击丈夫。这种情况发生了几次，丈夫就发现自己竟然让妻子有机会攻击自己，再也不会跟她说公司的事了。

妻子不要以为了解了丈夫的工作才是一名良好的倾听者，能使丈夫得到满足。如果丈夫从事的是绘图的工作，他就不希望妻子了解自己工作的每个细节，而是希望她能把注意力放在自己身上，同时有同情心。

我的一个朋友是一名会计师，和我不了解化学一样，他的妻子也对会计这门学问一窍不通。可我的朋友却说：“我甚至可以跟她说公司里发生的最具技巧性的事，因为她能凭直觉领悟到问题的关键之处，她太聪明了。我很喜欢在她身边的感觉，她会很耐心地听我说话。”

确实如此，会倾听的女人是很可爱的，她给了丈夫信心，让丈夫高兴，就算特洛伊城的海伦也比不上她美丽的一分。

4
为你的丈夫充电加油

适时的鼓励对男性非常重要，它比起燃料对于引擎的重要性来也毫不逊色。有时，运气会使人的斗志受到打击。如果打击严重的话，也许会让人一直抬不起头。这时，如果我们所爱的人说“亲爱的，不要这样垂头丧气，这种事根本不算什么，我相信、你一定能成功！”情况就会大有改观了。

19世纪末，年轻的亨利·福特在密西根底特律的电灯公司做技工，一个月只能赚十一美元。他每天工作十个小时，下班后，继续在屋后的一个旧工棚里工作，希望能研究出一种新的马车引擎。

当时，除了他的妻子，连福特的那个农夫父亲和邻居们都认为亨利是个愚蠢至极的人，他只是在白白浪费时间而已，所有的人都以能取笑他为乐，认为他那么笨拙地修来修去根本造不出任何东西。

白天干完活后，妻子就开始帮助他。冬天的黑夜来得很早，福特太太为 了使福特能正常工作，就为他提煤油灯，她的双手被寒冷的天气冻得发紫，牙齿也在颤抖着，但是她坚信，总有一天，丈夫会成功的。福特亲切地称呼她“信徒”。三年后，这个人们从来没见过的稀奇的东西在旧工棚里诞生了。

1893年，在福特满三十岁之前的某天，邻居们被一串奇怪的声音引到窗前，他们看到亨利·福特这个笨蛋和他的太太正坐在一辆没有马的马车上，那辆车子来回地摇晃，居然还能拐个弯又跑回来！

那天晚上，一个对国家有巨大影响的新工业诞生了。如果说亨利·福特是“新工业之父”的话，那么，“信徒”福特太太就理所当然地应该被称为“新工业之母”了。

五十年后，福特先生在接受访问时，访问者提出了这样一个

问题：“如果还有来生，您希望做什么？”他答道：“做什么都行，只要能和我太太在一起就行。”福特太太的“信徒”称呼就这样用了一辈子。

每个男人在艰苦的环境中挣扎时，在遇到危机时，在处于失败的边缘时，都需要一个真诚地信任他的人。男人需要一个能让他重塑自信的太太，无论境况如何，她都对他充满了信心。如果连他的妻子都对他没有信心，别人又怎能对他有信心呢？

完全信任的神奇动力可以帮助人找回自信，永不放弃自己。洛伯·都培雷的事例就可以证明这一说法。

洛伯·都培雷先生曾给我写过一封信，他在信中写道：“一直以来，我都想做推销员。有一年，终于有了这样一个机会，我做了保险推销员。但是，我的所有努力都白费了，我没卖出一份保险，我感到十分苦恼。有一阵，我的精神十分紧张，感到十分痛苦。最后，我想，也许我只能辞职了，不然我也许会精神崩溃的。”他说：“我觉得自己彻底失败了，但是我的妻子爱丽丝不断地鼓励我。她说：‘亲爱的，别上火，我相信，这个挫折是短暂的，下次你肯定会成功的，因为你是个了不起的推销员。’虽然爱丽丝和我同在一家工厂里工作，但她很注意我的谈吐和衣着。接下来的一年半的时间里，她总是赞美我的气质，说我有许多才华，特别是在推销工作方面，而我自己却不知道。如果 不是她坚持鼓励我继续走下去，也许，我早就一蹶不振了。她一遍一遍地告诉我，‘亲爱的，你有做推销员的能力，只要你努力，你就一定可以成功，我不希望你就这么放弃了！’我怎么能辜负她呢？我离开工厂，重新开始我的推销工作。这次，我对自己充满了信心，因为爱丽丝就是我身边忠实的信徒，她成功地帮助我重塑自信，使我相信，只要努力，我就一定能成功。虽然我还要为理想而继续努力，但是我已经开始走在理想的路上了，感谢爱丽丝！”

读了这封信后，我觉得，如果要雇佣推销员，一定要选择有像爱丽丝这种太太的男性，因为她们会让丈夫成功地找回自信。即便丈夫在事业的路途上一次次跌倒，她们也能巧妙地让自己的丈夫爬起来，甩掉所有的不得志，重新踏上新的征程。因此，拥有这种“信徒”的男性是最有潜力的。

西盖·洛科曼尼诺夫是伟大的俄国音乐家。在他二十五岁时，他就是个成功的作曲者，为此，他十分自负。然而，他却写了一首十分失败的交响曲。这个打击使他十分沮丧，在很长的时间里都郁郁寡欢。无奈之下，他的朋友们就带他去了心理咨询室。

心理专家尼古拉斯·答尔先生一次次地告诉他：“你身上的伟大的力量是无穷的，它等待着你去发掘，并将之昭告天下。”专家反复向他陈述这个观点，渐渐地，洛科曼尼诺夫牢牢地记住了专家的话，重新找回了自信。

第二年还没有过去的时候，他就创作出那首伟大的C小调第二协奏曲，并且特意注明，这首曲子是献给答尔医师的。这首曲子第一次在舞台上公开演出之时，所有的听众都被震撼了。洛科曼尼诺夫再次成功了。

从上面的事例可以看出，适时的鼓励对男性有多么重要，它比起燃料对于引擎的重要性来也毫不逊色。鼓励就是让男性继续发动的引擎，鼓励使他们的精神电池充足了电，从而重新获得成功。

有时，运气会使人的斗志受到打击，如果打击严重的话，也许会让人一直抬不起头。这时，如果我们所爱的人说："亲爱的，不要这样垂头丧气，这种事根本不算什么。我相信，你一定能成功！"情况就会大有改观了。

《圣经》说："每个人都希望自己充满自信，因为它能够证明一些我们看 不到的东西。"也就是说，有自信的太太们始终对自己的丈夫有着强烈的信心。她们用眼睛看，也用一种特殊的视觉——内心的爱去看，她们能看到丈夫身上别人发现不了的特质。

你一定要用语言把你对丈夫的信心表达出来，否则，就没有任何用处。妻子必须用赞赏和鼓励，用充满爱的语言和行动表现出自己对丈夫的足够的信心。

5
做你丈夫的宣传员

高明的妻子会巧妙地告诉全世界，她们的丈夫多么了不起，所以，他们很清楚自己的妻子有多重要。她可以使丈夫受到人们的注意，也能把丈夫的缺点所带来的不利减轻至最低。

无论一名宣传员有多高明，他也比不过一位聪明的妻子。人们往往从你对丈夫的态度中获得对你丈夫的印象。这件事，我是深有体会的。

前不久，我想了解一下有关家电制冷方面的问题，于是就给本地的一位家庭用品经销商打了电话，他妻子接了电话，说："卡耐基太太，对于制冷方面的问题，我了解得不多，但是我丈夫十分清楚，他是个真正的专家。如果你允许的话，我就让他到您府上看看，也许可以帮您推荐一种您需要的冷风机。"

由于这位妻子十分信任自己的丈夫，我也就自然地相信了这位男 士——尽管这种信任是毫无道理可言的。他只是到我家里来随便看看而已，然后我就购买了一台冷风机。这件事不是很能说明问题吗？托箩西·迪克斯曾说："我们平时的那些看法，比如觉得谁很了不起，谁的医术非常高明，完全是因为他们的妻子就是如此信任自己的丈夫的。"



批评一个小孩特别笨，他就会变得更加迟钝；称赞小孩懂礼貌，他就会表现得特别好；如果一个人备受款待，那他就会在无意间表现出可以成功的气质。由此可知，他人的态度往往可以影响人的性格。

某些妻子特别擅长让别人对自己的丈夫留下好的印象。她们总会遗憾地告诉你：“我们很想出席宴会，但比尔要处理琼斯公司的案件，这件案子影响很大，他实在没有时间参加宴会。”有时候，她们又会有意无意地说：“这段时间，鲍波一直忙着在本区的医学讨论会上讲演，连我都看不着他的人影。”听了这些话，我们就会觉得，她们那些精明强干的丈夫根本得不到休息，也许只有用球棒把那些委托人或者病人全都赶走，他们才能得到一些休息的机会。

许多自谦的男性都不喜欢吹嘘。在保持良好的风度下，如果他的妻子能为他宣扬一下，也算不上是一件丢脸的事情。在一次宴会上，我碰到了安东尼·甘波·库珀夫妇。我很喜欢看库珀先生演戏，我曾经在各种娱乐节目上多次见过他，我十分高兴能和他们相遇。库珀夫人觉察出我的情绪，就讲了一 些他早期演艺生涯的事情，比如他在伦敦老维克多剧院演出的事情，他和众多明星排演莎士比亚戏剧的情形，我从来没听说过这些事情，这些意外的收获使我更深地了解了他的艺术修养。回家后，我觉得十分满意，因而很感激库珀夫人。

芭蕾舞明星莫斯西丽·娜芹来自芭蕾舞剧团，她和著名的亚里西亚·马尔科法以及亚历山大·丹尼洛都搭档跳过双人舞。在她还在剧团当芭蕾舞演员的时候，我就认识她了。后来，她和李西亚·亚

辛斯基先生结了婚。婚后，他们组建了自己的舞团，开始在全国巡演。有一次，我遇见她，问她这个计划进行得如何。

她说：“雅斯佳（她对丈夫的爱称）做得太棒了！你知道，雅斯佳想组织一个自己的舞团，这是他梦寐以求的理想，现在，他不仅仅跳舞，还要做导演和舞团的经理，他把所有工作都安排得井井有条。”许多杰出的艺人管理能力并不是很好，所以，当她说他有管理才能时，她丈夫的名气又大大增加了。

高明的妻子会巧妙地告诉全世界，她们的丈夫多么了不起，所以，他们很清楚自己的妻子有多重要。柯西曼·皮塞尔先生是芝加哥律师协会的会长。在本地商业集会上，他告诫这些前程远大的、年轻的工商界精英：“你要好好地笼络住你的太太，你不要小看她。如果她做事能进退得体，那么，她就是你成功路上最好的推销员。她能够适宜地称赞你，但是你却做不到她所做到的。”她可以使丈夫受到人们的注意，也能把丈夫的缺点所带来的不利减轻至最低。

世界上没有完美的人：贝多芬失聪，拜伦腿瘸，拿破仑不敢作公开讲演，甚至勇猛无比的阿喀琉斯也不敢把他的脚踝暴露出来，每个人都多多少少地有一些缺点。但是，男性的缺点可能会使他的事业受阻碍，女性的缺点却通常会影响她在家庭和社交两方面的成功。

每个社交专家都会说，成功的一个重要因素就是记住别人的名字和容貌，但是他们接着会说，不过，要做到这点是很难的。所以，当妻子怪丈夫记忆力不好时，最好还是自己记住那些名字，一旦发现丈夫似乎想不起来时， 就在他需要的时候帮他一把。

许多忙碌的人觉得自己记不住别人的姓名，我的丈夫也是这样。为此，我们想出了一个简单的办法。每当我们要见很多人时，我就先把其中一些人的姓名查出来，然后尽量让他记住别人的名字。同时，我会在谈话中尽量重复提到我们刚才遇到的人的姓名，使他印象更深。“戴尔，鲁滨孙夫人刚才告诉我一些雷克·路易斯的事情。你最近见过他吗，鲁滨孙夫人？”

虽然这个办法很简单，可却能帮我丈夫摆脱困境。虽然我得强迫自己记住这些名字，可是我比他有时间。只要想这样做，每位妻子都能让自己成为丈夫不可缺少的记忆帮手。

如果一位太太很有学识，她还能弥补丈夫在某些知识上的欠缺。很多成功人士都受到过学识丰富的妻子的帮助。现代人的生活节奏很快，基本没有什么时间或机会去学其他东西，他们只了解自己的专业知识。这时，如果他的妻子能自如地应付别人谈论的有关音乐、文学以及相似的话题，他会感到十分幸运。

假如你的丈夫过于自谦，觉得自己的成就根本就不值一提，

这是一件很危险的事。如果那样，别人就会信以为真，以为他说的是事实——他确实很平庸。

有什么办法能让枯木逢春呢？可以参考下面的几个建议：

让他回忆起曾经做过的成功的事情。

在恰当的时机鼓励他说出自己的见解。

制造能让他和欣赏他的人交流的机会，以此来鼓励他。

人们看人通常是根据第一印象来判断的。尽管这种看法不是很公正，并不能准确地判断别人的内在价值，但是，你应该帮助丈夫，让别人对他有一个良好的第一印象。

6
感谢丈夫的女秘书

出于工作需要，职业女性要打扮得漂亮一点才行。如果妻子想要打扮得漂漂亮亮的，也没人会反对。在这方面，妻子有更多的优势，比如有充足的时间和金钱花在修饰自己上。嫉妒漂亮的女秘书是徒劳的，妻子们还不如好好修饰自己，让自己更漂亮，更时髦呢。

谁是男人最亲近的朋友呢？答案很简单，女秘书才是男人最亲近的朋友。一个称职的女秘书是完全为老板的利益着想的，她必须促使老板的工作能顺利完成，同时还要事无巨细地安排各种小事。秘书得明白老板是怎么想的，如果老板受到了打击，秘书要立即想出办法来解决这些问题。

从削铅笔到接见访客，这些大大小小的事情都是女秘书的工作，看上去，她们就像经纪人一样。不过，如果女秘书没这么周到地服务的话，商业也不会发展得这么平稳而顺利。所以，如果一个男人事业成功，有一个好秘书也是其中一个重要的因素。何出此言？原因只有一个男人的事业是好秘书和 尽责的妻子的共同目标。她们都希望男人的事业能够成功。如果她们能够联起手来，朝着共同的目标共同奋进，就能加快男人的成功。

令人遗憾的是，妻子和女秘书常常处于对立状态。有时，一方会有怀疑，有时两个人互相嫉妒。女秘书会觉得妻子乱操心，而妻子也会埋怨丈夫总是依赖别的女人。

我既是妻子又是丈夫的女秘书，所以我十分理解双方的立场。我的经验告诉我，其实是妻子的态度在决定她是不是能和秘书搞好关系。因为，就算是为了保住自己的饭碗，秘书也希望能和任何一个人和睦共处。

我相信，如果太太明白了这个道理，她就能够找出一些稳定的规则，总结一些经验来尽量减少彼此的冲突，加强和秘书之间

的友善关系，共同合作，促进男人事业的发展。

不要随便猜疑。

虽然在妻子眼里，丈夫是十分有魅力，值得追求的，但并不是说，他的女秘书就会追求自己的丈夫。女秘书对老板的感情只是欣赏罢了，没有几个能真正动心的。因为工作，我认识了许多女秘书，但是，真正喜欢勾引上司的，我只见过一个。而且按照她的性格，就算转行不做秘书，这种情况也会照样出现。

妻子应该明白，如果工作上有什么麻烦，丈夫肯定会和女秘书一起加班工作，在办公桌旁想如何想出对策来对付麻烦，而不是两人私下跑到夜总会去消遣。恰恰相反，如果丈夫有女秘书陪伴着，而不是独自一人，妻子应该高兴才对，因为，会有人在适当的时候提醒他适时用饭。

不要盲目地嫉妒。

出于工作需要，职业女性要打扮得漂亮一点才行。如果妻子想要打扮得漂漂亮亮的，也没人会反对。在这方面，妻子有更多的优势，比如有充足的时间和金钱花在修饰自己上。嫉妒漂亮的女秘书是徒劳的，妻子们还不如好好修饰自己，让自己更漂亮，更时髦呢。

如果一个男人正常的话，他肯定会欣赏漂亮的女孩子，而不会喜欢乏味 又没吸引力的女秘书。谁都喜欢在舒服的环境里工作，这很自然，这并不是说是一头色狼在瞪着它贪婪的眼睛。漂亮的女秘书就像一瓶新鲜的玫瑰花一样，可以让办公室焕然一新，也能改善人们工作的环境。

有些妻子认为女秘书根本不用做什么工作，只需要打扮得漂漂亮亮地坐在办公室里对男人们说好话就能领到薪水，于是她们对此感到十分不平，非常嫉妒。

其实，许多聪明的职业女性都希望自己能在结婚后不工作，安心地做全职太太，照顾家庭，养育子女。因为，做一个好秘书也是很难的事情，她付出的与家庭主妇一样多，却得不到平等的回报。

不要勉强女秘书。

不要占用女秘书的午餐时间，比如买报纸、买戏票，或是什么别的乱七八糟的事情。通常情况下，秘书都不好拒绝太太的要求，但是她是十分不情愿地要牺牲自己少得可怜的休息时间。所以，太太的这种做法是十分不妥的。

女秘书经常为老板做很多私事，比如帮老板选购送给家人的礼物；旅行时事先预定好房间；工作上的应酬等等。但是，如果不是在老板的特别要求下，她们并没有为老板的太太提供相同的服务的义务。

不要用傲慢的态度奚落她。

尽管现在基本上没有人还持着主佣的观点，但仍有一些太太为了显示自己的地位而刻意奚落丈夫的女秘书。

如果有这种事发生，通常女秘书会比那个粗俗的太太表现得更有教养。从另一方面来说，如果女秘书的自尊心很强的话，她也不喜欢过分的亲密。所以，妻子应该端正自己的态度，站在对方的立场为对方着想，用优雅的风度、涵养去与丈夫的女秘书交往。

对女秘书额外的帮忙表示感激。

尽管老板的太太并没有私下要求她帮忙，但是，女秘书通常都会做一些对她们很有帮助的事。我们每个人为别人做了好事，都希望听到赞赏和致 谢。

我丈夫的女秘书是玛丽莲·柏科小姐。她会在我们想去度假时替我们预订好旅馆；在我们出去吃饭时，为我们预订餐位；另外，当我们要看戏时，她还会替我们预订戏票。虽然她做这些工作的时候并不介意，可我却得到了很多的方便。

和我们一样，女秘书也需要人赞赏她。要在礼貌上表达我们的感谢和尊重并不会花很大的心思，一个感谢的电话、一个精心选购的礼物都能表达我们的感谢。和女秘书保持良好的关系是妻子能够帮助丈夫的一个重要方法，因为这种做法能使公司顺利地发展业务。

我的朋友珀蓝克太太的丈夫在一家大型房产公司担任会计主任。每当丈夫在工作上有了问题时，女秘书就会给珀蓝克太太打电话：“珀蓝克太太，这段时间，政府部门的税务人员都在公司这儿，接下来的四五天里，我们要整理账目，所以，珀蓝克先生的精神压力会非常大。我唯一能做的就是请他好好吃完三明治和咖啡，中午尽量多休息一会儿。”

珀蓝克太太接完电话就知道自己该怎么做了。当丈夫下班回家后，她把所有可去可不去的应酬都取消了，细心为丈夫准备晚饭，照顾丈夫，陪他熬过这段难挨的日子。

这种紧急状况不是随时都会发生的，所以也不是每天都要很细心地照顾他。最重要的是，我的朋友和她丈夫的女秘书都把对方当做合作伙伴，她们的目的就是帮助珀蓝克先生高效地完成工作。从珀蓝克太太的例子中我们可以看出，妻子和女秘书的配合实在太棒了。

7
和你丈夫建立共同的事业

帮助丈夫成功，妻子需要付出全部的精力。如果一对夫妇拥有相同的兴趣和目标，那么就会大大增加他们的事业和婚姻双重成功的几率。

现代女性都有自己的事业，如果放弃自己的事业可以在很大程度上帮助丈夫，你会愿意这样做吗？如果你不愿意放弃工作，那么，选择这本书就是你的错误，因为你只想拥有自己的工作，而不想协助丈夫成就他事业上的辉煌。

如果帮助丈夫获得事业上的成功需要投入很大的精力，你一定要这样想才行——帮助丈夫是一件特别重要的事，我愿意倾我所能。否则，你根本就帮不了丈夫。

我要讲述的是一个女孩子的真实故事。

卡维斯·威尔士是一位著名的探险家，他的太太赛苔·威尔士金发碧眼， 十分动人。在她认识丈夫之前，拥有一份令人羡慕的工作，而且，她也认为自己的工作是十分重要的。直到后来，有一件事彻底改变了她的想法。

赛苔是广播讲演的经纪人，她非常喜欢自己的工作，在工作中，她很开心。因为工作的关系，她结识了卡维斯·威尔士。他们迅速坠入爱河，并很快在三月份结了婚。六月时，卡维斯·威尔士去位于俄罗斯和土耳其的阿拉拉特山探险。

本来，赛苔想留在家中继续做她喜欢的工作，可六月份马上要来临时，她竟然不能独自在家工作了，她决定和丈夫一起去探险。

她说：“下不为例。”这次探险是一个充满艰难的噩梦，然而，它却促使卡维斯写出了《开普特》那本风靡全国的畅销书。

当赛苔重新开始工作时，她忽然发现，自己的工作和丈夫的探险经历相比起来，实在是太枯燥了。毕竟，他们夫妇二人已经同生共死过了。一年半后，她又和卡维斯去了墨西哥的帕帕卡提

百特尔山。这次的考验比上次更残酷。很多时候，赛苔都是在寒冷、饥饿和莫名的惊吓中度过的，她经常感到十分疲惫。但是，她一直感觉很兴奋。

赛苔心里残存的最后一丝想独自工作的想法也在山峰上寒冷的飓风狂吹下跑到爪哇国去了。她深切地明白，做卡维斯·威尔士太太才是最重要的，自己在工作上的所有成功都是那么的微不足道。当他们平安地从墨西哥回来时，赛苔放弃了自己的工作。

现在，她有充足的时间陪丈夫去天涯海角，而这也正是她一直想做的事。他们的足迹踏遍了全球——日本、冰岛、马来半岛的丛林、非洲、克什米尔山谷，他们的生活就像一幅美丽的图画那样丰富多彩。

赛苔·威尔士说："我很为自己曾经会有那么幼稚的想法而感到奇怪，我竟然认为自己能独立地工作才是最重要的。从前，我的生活多乏味啊，比起我们共同经历过的这些丰富经验相比，那是多么微不足道啊。我和他有共同的兴趣，这一点让我十分开心，我们一起摘下成功的果实，也一起面对失望和挫折。对我来说，卡维斯在《开普特》上给我的献辞就是我这辈子最大的嘉 奖。他说：'谨以此书献给我最好的朋友、亲爱的妻子赛苔。'他的献辞给了我从来未曾拥有的成就感，从来没有什么赞赏能像他的赞赏一样让我如此的满足。"

赛苔·威尔士改变自己的想法是很戏剧化的。假如妻子们能明白做妻子同样重要的话，她们会使自己的丈夫更加幸福。赛苔的故事就是个例子。但是，我也记得那些由于环境的关系而必须出去工作的妻子们和母亲们，我相信女性完全可以证明她们具备赚钱养家的能力。在这里，我向她们致以真诚的敬意。



但是我们必须记住，我们是在讨论妻子如何才能帮助丈夫成功。这项工作本身就很重要，它需要妻子付出全部的精力。根据多年的观察和经验，我知道，如果一对夫妇拥有相同的兴趣和目标，那么就会大大增加他们的事业和婚姻双重成功的几率。

8
不要与你丈夫的事业为敌

丈夫把大部分的精力放在工作上，妻子可以为丈夫的工作提供自己的帮助。这不仅是一种享受，也是做妻子的一项特权。难道你愿意放弃这项特权吗？若想成为贤内助，请记住，千方百计帮助你的“他”。

最近，我在一次晚宴上遇见一家公司的公共关系部经理。他所在的公司是全美最早设立的。我坐在他身边向他请教：如果太太们想帮助丈夫成功，应该如何去做？

他说：“我认为，如果太太想帮助丈夫在事业上取得成功，需要做两件极为重要的事，第一是爱他，第二是让他自己去勇闯天下。如果一个聪明的太太能让丈夫专心地工作，那么，丈夫就一定能发挥自己的全部才华，最后取得成功。而且，这个聪明的妻子也会给丈夫一个快乐而温馨的婚姻生活。这个不使丈夫受到干扰的原则既适用于夫妻之间的关系，也适用于妻子和丈 夫同事的关系。”

他继续说道：“有的妻子喜欢对丈夫进行过多的劝告，或者严重干扰丈夫的工作，她觉得自己是丈夫事业上的助手，经常反对丈夫的工作伙伴，抱怨丈夫工作时间太长，肩负责任太多，薪水又太少。这种太太只会使丈夫失败，没有什么事比这种做法更恶劣的了。”

许多刚结婚的女子都梦想自己的白马王子能早日升迁。为此，她们想了许多办法，比如，试着和丈夫的工作伙伴交朋友；给丈夫提出一些暗示和建议；还订出许多计划。但是，她们的行为不仅不能使自己的丈夫升迁，反而丢了饭碗。

让我们来看一个真实的故事。有一次，我们的公司里来了一位新经理。他很聪明，这个职位对他再适合不过了。很奇怪，每天早上，他的太太竟然会和他一起到公司，这位太太不仅亲自将

丈夫的要求记下来交给打字小姐，还擅自更改丈夫的工作计划。整个办公室被她搞得一团糟，根本没法正常工作。有个女孩子立刻就跳槽，别人也都希望能改变这种状况。当这位新经理工作满三个星期后，老板把他叫到办公室，委婉但坚决地说，他必须辞职。于是，他带着他的太太永远离开了公司。

你是不是觉得有点小题大做呢？但是，有更多的人因为更小的事情就被解雇了。妻子的盲目插手真的是一件很危险的事，就算太太的出发点是好的，这种行为也产生不了好的结果，超出了大多数人的想象，它只会让事情变得更糟。一位朋友对我说，他们的公司有一位经理工作了许多年，也备受重视，前途光明，可最近就是因为他太太老是干涉他的工作，就被迫辞职了。

妻子为了能让丈夫升迁，做了很多计划，想打击公司里的其他几位经理。她自以为是地认为，那些经理都是丈夫的敌人。她开始到处造谣，还在这些经理的妻子面前挑拨离间。她的丈夫不能阻止她的这种行为，只好做了一件他唯一能做的事：辞掉让他十分骄傲的工作。

如果你也是那种幕后操纵的妻子，我会告诉你失去丈夫的更简单的十种方法。按照这些方法，你能把丈夫从成功的阶梯上拉下来，使他再也没机 会成功。不仅如此，你还会使他失业，进而精神崩溃。

虽然那位年轻漂亮的女秘书没把你丈夫当成金龟婿来钓，你也一有机会就用尖酸刻薄的语言去针对她，绝对不放过她。你还得让她记住，她只是佣人。假如她要辞职，你也不用担忧。虽然失掉一个好秘书对一个有事业心的男性来说是一个很大的打击，但是，他不是还有一部录音机可以用吗？

不分场合和时间地给你丈夫打电话。你要问他中午和谁一起吃饭，告诉他他得回去修理家里的东西，还有，回家时别忘了买清单上的东西。等他发薪水时，你一定要到办公室去找他。过不了多长时间，他的同事就会发现，他的工作效率在直线下降，同时，他们也会知道，你才是家里真正的主人。

丈夫的工作伙伴的太太都是坏蛋，所以，你不应该对她们客气。你可以说说老板和你丈夫对她丈夫的看法，没事就造点谣，制造一些事端。很快，你就会看到做这些事的效果了，整个办公室就会四分五裂的。

你要告诉丈夫，他做的工作太多，薪水还太少，办公室又没人重视他。当他认为你的话是事实时，就会觉得自己的工作和你说的一样。然后，他就会辞职。

你要把自己当成总经理，不断地指点他应该怎样改善自己的工作，增加销售业绩以及怎样逢迎自己的上司。他只是个普通的办公室人员罢了，你才是真正的目光远大的战略家。

过着入不敷出的生活，为了举行豪华舞会，你要一掷千金，好像你的丈夫已经成功了一样。虽然你可以在这种感觉中享受到很多乐趣，可其实是骗不了任何人的。

乐此不疲地把自己的家当成警署，侦查丈夫和他的女秘书、女客户以及同事太太之间的问题。女士们在一个房间里工作，为了避免嫌疑，男士们只好在另一个办公室里工作，这样做也骗不了聪明的你，因为你早就知道，那些女人都像狐狸精一样，就喜欢勾引男人。

只要有机会，就对丈夫的老板施展自己女性的魅力。虽然在你努力之后，老板并没有解雇你的丈夫，但老板夫人为了让你可以去别的老板那里施 展自己的魅力，她会特地为你的丈夫找个新老板。

公司举办宴会时，你可以多喝点酒，以让别人都知道你有多幽默。你可以讲讲你丈夫在度假时玩闹的事，还有他如何穿着邋遢的睡裤上床的事。大家会在这些事情中把你和你丈夫当成笑柄，你也会成为宴会中最出风头的人物。你的拿手好戏不就是拿自己的丈夫寻开心吗？

不管你的丈夫是加班还是出差办公，你都要哭哭啼啼地跟他唠叨，对他抱怨，为了你，他应该牺牲所有的事，只有你才是最重要，最值得关心和注意的。

只要你按照以上的十条规则去做，你一定会让你的丈夫失去升迁的机会并失业的。而你自己，也将失去你的丈夫，这就是你最后能得到的结果。

9
让爱你的人做他爱做的事

> 如果一个人很喜欢一份工作，且这份工作能够让他快乐，也许，这个人不会因此而富有，过上舒适的生活，可是这份工作能够让人的内心得到满足，这才是真正的成功。太太应该有足够的耐力，支持丈夫放弃他不喜欢的、待遇很好的职位，自由自在地从事他热爱的事业。

我认识一位男士，只因为他太太不想跟他过不安定的日子，他就做了他一辈子不喜欢的工作。起初，他做记账工作，后来，他手里有了足够开一家汽车修理厂的钱。但是，这时，他结婚了，太太认为他们现在还没有房子，最好要安定一点。买了房子后，他们的第一个孩子又要出生了，太太觉得，做自己的事业是一件很艰难的傻事，她建议丈夫不要自找苦吃。何况，他的薪水已经能让家人过得很好了，孩子们上学也有保险金，这样，为什么还要做自己的事业呢？实在是太可笑了！万一失败了怎么办？毋庸置疑，他会失去现在的一切，包括现在还过得去的固定薪水，还有公司的年终奖金、退休金和疾病津贴，她喜欢过安定的生活，不想冒险。就这样，日子一天天过去了，这位丈 夫也失去了创业的机会。

现在，他已经到了中年，得了胃病，过着碌碌无为的生活，对自己的状态感到极端厌倦。在空闲的时候，他修理一下自己的汽车，一脸的失意，没有什么东西可以回想。他几乎在用他生命中所有的时间来压抑对自己工作的厌恶，就这样，生命悄悄地逝去了。因为他的太太反对他去冒险，他对自己的工作也没什么兴趣，没有热情，更没有野心。如果他放手去做自己想做的事，放弃安定的生活，就算没有成功，那又会怎样呢？至少，他也有了这样的机会让自己满足，假如他能总结自己失败的原因，吸取教训，也许，下一次他就会成功。



雪弗酿酒公司曾作过一项调查，其中的一个问题是，太太们是否能支持自己的丈夫放弃他不喜欢的稳定的工作，去做另一个他很感兴趣但又充满挑战、不太稳定、薪水又低的工作。约有六千名不同年龄的家庭主妇接受了访问，只有25%的妇女不愿意让丈夫转行。这个结果让人兴奋，看起来，这种妻子的比率还是很少的。

查尔斯·雷诺兹是奥克荷马州一家大石油公司的财务总监，他活跃而聪明，十分受人欢迎，看上去，他的前途一片光明，完全可以顺利地升职。我曾经在他的手下工作过。查尔斯·雷诺兹很喜欢画画，在空闲时间里画了很多风景油画挂在公司办公室的墙上。有时，也会有外面的人来买他的画。他喜欢自己的工作，但他更想绘画。

新墨西哥州的欧司城是艺术家的根据地，一直以来，查尔斯·雷诺兹都 很想放弃自己的工作，到那里定居。他对太太露丝说出他的想法时，露丝高兴地说："太好了！我们能把这儿的所有的东

西都卖掉，然后到那里开一家商店，专门出售绘画用具，比如画框什么的。我经营商店，你就专心画画。我想，我们一定能行。”查尔斯·雷诺兹在妻子的支持下辞了职，全家五口到欧司城定居去了，从此全心全意地专注于绘画事业。他家人都很有开创事业的精神，小查尔斯在放学后也常常到商店去帮忙。

有志者，事竟成。终于，查尔斯成为西南部最优秀的画家之一。他的作品曾多次在美国巡回展览，还在许多画廊举办个人画展。现在，查尔斯不仅是欧司城画家协会的会长，还在有名的吉特·卡森大街有自己的画廊和画室。他之所以能取得这些成功，都是由于他们夫妇有勇气，敢于开创自己的事业。这种冒险成功的几率是很高的，所以，他们的成功是很正常的事情。福特将军经常在开战前对他的士兵们说：“上帝总是偏爱那些勇敢而坚强的人。”

如果一个人很喜欢一份工作，且这份工作能够让他快乐，也许，这个人不会因此而富有，过上舒适的生活，可是这份工作能够让人的内心得到满足，这才是真正的成功。太太应该有足够的耐力，支持丈夫放弃他不喜欢的、待遇很好的职位，自由自在地从事他热爱的事业。

10
成为丈夫的避风港湾

如何确定男性的能力范围，是帮助男性了解自己的能力，还是促使他去做能力范围以外的事，都是由女性来决定的，而且，这两种态度之间的差别是十分细微的。

珍·卡莱尔美丽动人，继承了一笔遗产，而且又才华横溢，是个诗人。她与苏格兰人托马斯·卡莱尔结为夫妇时，所有人都觉得她把自己的幸福葬送了，她完全可以找一个更优秀的丈夫。尽管托马斯·卡莱尔十分聪明，这是他仅有的一点可资炫耀的东西，但是，他粗鲁，对别人一点都不温和，还有一些怪毛病。他还穷得很，似乎前途也不怎么光明。可现在，珍·卡莱尔和她那冷峻的丈夫的婚姻已经成了人们眼中的传奇。她陪着自己的丈夫一步步走向了成功，她看着他写出《法国革命》、《克伦威尔的一生》等古典文学名著，又成了爱丁堡大学的校长，伦敦的人把他视作偶像。文学家们常常要到他们位于敦克尔克的家里做客。

珍·卡莱尔结婚后，她放弃了自己的写作，从而拥有了更多的时间帮助丈夫。为了丈夫的创作不受到任何干扰，他们远离家人与朋友，在一个僻静的苏格兰乡村生活。在这里，她像所有的勤俭持家的家庭主妇一样，缝补衣服，照顾丈夫，不但治好了他的慢性胃病，还让他摆脱了长久以来的郁闷情绪。接下来，公众渐渐地注意起她的丈夫来，许多人都很欣赏他的才华，并开始和他们夫妇交往，其中也有许多漂亮的女人。但是因为这些女人能让她丈夫的作品更引人注目，她忍受了这一切。在珍·卡莱尔这里，从未想过要去改变丈夫的个性是她最难得的美德。

她写过一封如今很有名的信，信中写道：“……我不是说每个人都得变成同一种类型，我不赞成这种做法。我的做法是，人们不要超出一定的圈子，圈里的人可以尽量发挥出自己独特的个性。”

也许，有的女士会认为，把卡莱尔先生不随和的个性改变一下，会对他有好处。但珍喜欢丈夫的本来面貌，她也希望别人也能像她一样接受他，所以，珍任由他随便发展自己的个性。

如何确定男性的能力范围，是帮助男性了解自己的能力，还是促使他去做能力范围以外的事，都是由女性来决定的，而且，这两种态度之间的差别是十分细微的。

珍·卡莱尔做得就很好，她相信自己的丈夫是个非常有智慧的天才，所以，她不去改变卡莱尔粗鲁而固执的性格，情愿在他的“圈子”里生活，而不是把他改造成一个绅士型的社交高手。

有很多妻子都不会如此的了解丈夫。有很多男性活得都很痛苦，而大都是因为他们的妻子十分有野心，他们经常被妻子逼迫着去做自己能力范围之外的事。本来，许多在低层职位上的男人在很敬业、很快乐地工作，如果强迫他们往上爬，只能增加他们的烦恼而已，使他们因此而患上各种疾病，甚至会早逝，因为他们的神经承受不了超强度的责任和压力。

有人说：“宁做鸡头，不做凤尾。”把适合我们的性格、心理和能力的工作做到最好，这才是成功的真正含义。

大自然创造出人类，并不是要每一个人都成为著名人物。但是，因为社会过于吹捧那些拥有较高头衔的人的名声，人们为此而误认为那些满足于低层职位的人都很懒惰。当这些人的妻子意识到这种情形时，就会提出超出他们丈夫的能力的要求。她们认为无论是从社会上还是从经济上来看，自己的丈夫都应该像疯子一样争取到超过身边所有人的地位和收入。

上帝问我们：“你们有谁能用苦思和忧虑使自己的身高有所增加呢？”谁也做不到。但是，仍有很多妻子仍认为她们能做到，所以，悲剧继续上演着。

我们来看这样一位女士，她和丈夫结婚后就一直在为丈夫的白领地位而努力着。到现在，已经过去二十年了。本来，她丈夫是个技术高超的水管工人，而且工作得非常快乐。但是，当她看到别人的丈夫上班时拎着哪怕是什么东西也没有的公文包，而自己的丈夫却拿着里面装满了好饭好菜的便当时，她就觉得十分丢人。于是，她开始要求自己的丈夫。

这名可怜的丈夫为了让太太少唠叨几句，就到一家大公司去当抄写员，现在，他的双手再也不握螺丝刀了，而是拿着一支笔。这个太太这才觉得自己有了面子，一到空闲的时候，就把自己如何将丈夫变成白领的过程告诉朋友，说是她的这个让丈夫变成白领的想法才拯救了丈夫。这些年来，尽管经历了许多困难，这位丈夫也晋升了好几级，也涨了薪水，确实比从前当水管工人的时候赚得多了，可他现在却极端厌烦自己的普通文书的工作，他从这个工作中感受不到任何的乐趣。

为了多赚点钱而逼着丈夫放弃他喜爱的工作去做他不喜欢的工作，甚至让他勉强离开合适的工作岗位去得到升职的机会，有时候也是一件很不幸的事。所以，要放弃一份唾手可得的高薪的工作必须要有足够的勇气才行。也许人们不会相信这个事实，那么，我们可以看看可里夫·西瓦茨门的例子。

可里夫·西瓦茨门在檀香山警察局做警车巡逻员。小女儿出生后不久，他就被调到其他部门工作。虽然这个职位的薪水更多，但压力也更大，工作时间也更长，他根本抽不出时间来照顾自己的家人。作为一名称职的警察， 他接受了调令，并尽力做好新工作。看上去，一切都很正常。

但是，他开始失眠了，体重也急剧下降，脾气也变得很暴躁。他去自己的医生朋友那里看病，却被告知自己什么毛病都没有。最后，朋友跟他进行了一番长谈，终于明白，使他生病的正是他自己。于是，医生打电话给警察局局长，告诉他，只有让西瓦茨门回巡逻部再去当警车巡逻员，他才能继续工作，否则他肯定支持不住了，警方也会失去一名优秀的警员。

警车巡逻员回到了老岗位上，他的身体很快就恢复了，一切都回到了正轨，包括吃饭、睡觉、健康、脾气。他说："在我看来，领取高薪远远没有从事自己喜欢的工作重要。从这件事中，我得到了一些经验：金钱远不如健康的身体和快乐满足的生活来得重要。"

可里夫·西瓦茨门十分幸运，他能及时地明白这个道理。可有的人却从来没能明白这个道理。约翰·麦肯特的小说《死亡据点》里面的主人公就是这样的人。书中描写的社会十分看重物质生活，比起贵族学校、高级的娱乐场所、时髦的衣饰来说，个性显得那么微不足道，而妻子为了满足自己的虚荣心，就不断鼓动丈夫为了社会地位而努力往上爬，尽管丈夫不喜欢这种方式，可是他很听妻子的话。直到最后，他发现自己已经无处可退，陷入一个与他的性格完全相反的社交圈，而他已经没有回头的路了。

有时候，太太们的虚荣心会造成更严重的后果。《时代周刊》里有一个十分引人注意的文章标题：美国官员的野心致使其死亡。文章写道，一名四十一岁的国会议员自缢了，负责调查此案的警官说，因为这位官员的"野心受到了挫折"，所以才会自杀。这名官员特别想当上外交官。可他三次参加相关考试都失败了。由此可见，我们做事不要超出自己的能力之外，否则，不仅会害了别人，也许还会害了自己。

无论是妻子还是丈夫，都不要渴望自己或对方能得到在能力范围之外的成功。皮特·斯单科龙博士在其著作《如果你能停止自杀》中指责过那些过分逼迫丈夫的妻子们，她们要求丈夫能够无休止地赚更多的钱，她们要生活得更好，获得更高的地位。他

说："这种天生喜欢追名逐利或者被别人影响而 变得如此的女人使得许多家庭的幸福都不复存在，这是我亲眼所见的。"

所以，让丈夫自由地去发展他们的个性吧！不要逼迫他去达到所谓的"成功"的境界。

安德里·因罗伊思曾写过一本叫做《生活的艺术》的书，他说："一个旅游家不可能把每个村庄都踏遍；一个作家也不可能把每部小说都写得完美无瑕；一个政治家更不可能把改革中的每个细节都做得那么好。我再强调一遍，我们必须毅然地放弃对自己并不合适的计划。"

如果做太太的鼓励自己的丈夫，爱他，陪着他吃苦，和他一起奋斗，他一定能成功。但是，太太一定不要逼迫丈夫做他能力范围之外的事情，也不要给他太大的压力。

11
男人是怎样可爱起来的

> 如果妻子不能在工作上帮助丈夫的话，她可以在社交上为丈夫做点事情。只要她努力，就一定能让丈夫受到人们的重视。如果一个人能受到人们的欢迎，他总会拥有更多的机会，通过社交活动，还能结交一些有价值的合作伙伴。

著名的P.T.巴南自称是“骗术专家”，他以愚弄大众而闻名。有一次，他大肆宣扬自己有了一匹头和尾巴长颠倒了的怪马，结果有许多人都好奇地前去观看。巴南趁此机会开始收取每个人两角五分钱的门票。其实，这头所谓的怪马其实是一匹普通的马，只是巴南把它的尾巴绑在了马槽上，那匹可怜的马只好倒退着走进马厩。还有一次，巴南声称有“一只樱桃色的猫”，又成功地煽动了一些不会经过大脑思考的家伙去凑热闹。结果，那只猫其实是黑色的，巴南狡辩道：“黑色的樱桃也是有的嘛。”

已故的福朗兹·其格飞是一名出色的艺人，他的“骗术”就更高明了，他 可以不像巴南那样还要借助怪物，他可以不借助这些就毫不费力地吸引观众。他说过，他可以让任何一个女孩子变得更加迷人，只要使用了他的设备，一个身材一流、气质出众的女士立刻能变成风情万种、颠倒众生的尤物。他的秘密武器就是：每次演出的晚上，他都会给剧组的每一位表演女郎送上鲜花。他的这种做法让女士们觉得自己受到美女一样的礼遇，自然地，脸上就会焕发出迷人的光彩。

从上面的事例中，我们那些聪明的妻子们是不是会得到一些启示呢？既然他们能用普通的方法吸引住人们的目光，把一名普通的女性变成美神维纳斯，那么，太太们也能使用同样的方法，让丈夫受到人们的欢迎。

如果妻子不能在工作上帮助丈夫的话，她可以在社交上为丈夫做点事情。只要她努力，就一定能让丈夫受到人们的重视。如

果一个人能受到人们的欢迎，他总会拥有更多的机会，通过社交活动，还能结交一些有价值的合作伙伴。许多人都不喜欢和陌生人来往，而喜欢与朋友一起共事。这种情形是很常见的，不分职业、地位，几乎所有人都是如此。

怎样才能够结交更多的朋友，让丈夫受到人们的欢迎呢？以下是对你可能有帮助的三个方法：

使丈夫受人喜爱。

几年前，牛仔歌星吉利·奥托尼在艾逊广场花园开演唱会，当时他的演艺事业正值顶峰。有一天晚上，当我和丈夫去采访他时，他的妻子衣娜也在场。中途休息时，我们决定出去共进晚餐，但是，我们被一群想要吉利签名的小伙子在出口处挡回来了，可晚餐的时间是很短的，我看了衣娜一眼，担心她会因此而恼火。她看出了我的担心，于是笑着说："吉利是从来不会拒绝别人的，特别是年轻的小伙子。"于是，吉利热情地和年轻的小伙子们打着招呼，在他们的节目单上签名。

衣娜自然而然的话比那些歌迷杂志和图书上介绍的吉利·奥托尼更真实地反映出他热情的天性，这说明他具有所有能使他成功的优点：热情、亲切、体贴。当然，吉利·奥托尼就很为人们所喜爱了。

如果一个男人十分让人讨厌，他妻子的态度能帮助他改变他在众人心中的印象吗？答案是肯定的。我认识一位男士，他脾气暴躁、自骄自傲，还乐于与人争辩，人们并不喜欢他，可他的妻子的风度就很好，所以，人们才能接受他。当他的太太把他不幸的童年生活告诉我时，我就能理解他这样做的原因，不再讨厌他，反而开始同情他。这位男士是个孤儿，从小就被亲戚们推来阻去的，没人想抚养他，更没有人关心他，他是在别人的轻视和制约下长大的。人们知道了这个原因以后，就对他十分宽容了。这样，尽管他的妻子不能让别人特别欢迎他，但至少可以让别人宽容他。

有一句话曾经帮助许多公司的管理人员从困窘的社交危机中解脱出来，那就是"看见他的妻子那么深情地注视着他，我就会知道，其实，他并没有想象中的那么差劲"。如果一位男士想成功的话，就必须有一个机智的妻子使他更富有人性的魅力，这样，公众才能喜欢他。



一些女性简单地认为，她们炫耀自己就能让人们注意到自己的丈夫，比如穿着名贵的貂皮大衣。还有更可笑的事，比如有位女士成功地吸引了所有人 的注意，而她的丈夫却一个人孤零零地躲在角落里无聊地开始玩手指头。有一位年轻的女士曾经告诉过我，她觉得如果自己学会了讲一些有趣的小故事，也许朋友们会对她丈夫有更深的印象。我告诉她，最好能让她丈夫自己去讲这些小故事，效果会好得多。为了让她相信我的话，我还花了很长一段时间去说服她，证明给她看。

其实，举行家庭宴会是使丈夫引人注意的最简单的方法。在平时的工作中，丈夫没有机会把自己的才能展现出来，而宴会却是一个能够让他自由发挥的完美的舞台。只要丈夫的一些才华能让人们感到快乐，就在宴会中安排丈夫把这些特殊才华展现出来。我们来看以下的几个例子。

卡梅隆·西普居住在加州格连载尔市，他是专为舞台人物、影视明星写传记的著名作家。他机智而随和，天性热情，喜欢结交朋友。他和妻子凯瑟琳经常举行家庭宴会。用木炭烧烤牛排是卡梅隆的拿手好戏，他还擅长在这种休闲聚会中讲一些机智的小笑话。

纽约出色的小儿科医生约瑟夫·弗莱思先生在表演魔术方面也很有才能，他还是一个业余的魔术师。他和妻子常常用一场即兴的魔术表演招待朋友。约瑟夫表演，他的妻子玛丽林做他的助手，有时候，还需要两个儿子来帮忙。

这些受到人们欢迎的男士应该感到幸运，因为他们拥有一位愿意帮助他的妻子，她愿意在社交场合中隐藏起自己的光芒，让丈夫成为众人瞩目的焦点，让他们出尽风头，因此营造一个美满而和谐的家庭。

使丈夫发挥出优点。

因为缺乏沟通的经验，或者找不到交流的切口，一个在工作中十分出色的男士到了社交场合中往往手足无措。这时，他就需要聪明的妻子来帮助他融入人群，她能自然地引出丈夫感兴趣的话题，让他轻松地加入到众人的谈话中。比如："这让我想起上个星期的时候，一位顾客和我说过的事。""啊，吉姆，他和你说什么了？"这种招数完全可以使吉姆自然地打开谈话的局面。这个办法十分管用，哪怕是世界上最容易害羞的人，只要把他熟悉的事情摆在 他面前，他就不会再对此有所恐惧了。

我曾经询问过一位年轻的女士，她是如何将丈夫从一名隐形人变成一个热爱社交的人的。她对我说："瓦尔特很少去主动结交新朋友，他有很强的自我意识。所以，人们总是觉得他很冷漠，性格也不是很开朗。其实，他的好朋友都知道他是一个既善良又热心的人。我曾经提醒他注意这一点，结果他就更难受了。但是，我又希望人们能欢迎他，对他有所重视，于是我想出一个办法，在他不知情的情况下帮助他。

"他很喜欢摄影，所以，无论我们去哪儿，我都会想方设法事先找个喜欢摄影的人，然后介绍他们认识，让他们成为好朋友。当他谈到自己喜欢的事情时，很容易就忘了自己，逐渐表现出真正的个性。后来，他就能够比较轻松地谈论其他的话题了。有时候，碰到新朋友，我会介绍给他，让他能找到可以谈话的话题。比如：'史密斯夫妇刚刚搬到这里来，以前，他们在波特兰做木材生意。'在我的努力之下，瓦尔特完全变了个样子。他变得十分喜欢社交生活，喜欢结识新朋友。朋友们都认为这简直不可思议。每当有人对我说'天啊，你丈夫简直太棒了'的时候，我就会感到无比的骄傲和快乐。"

无疑，瓦尔特是十分幸运的。我认识的一位保险销售员和他

恰好相反，不幸得很。这名销售员很喜欢枪炮，对它的历史十分了解，他的脑子里装满了这方面的稀奇古怪的知识，可因为他从来都没什么机会向人们展示出他的才能，所以，没有什么人知道他有这方面的才能，他的太太总是让话题围绕在自己知道的范围之中，从来不给他机会。

如果妻子想让丈夫受到人们的欢迎，让他觉得自己是个幸福的人，那么，她需要精通以下三个方法。

让大家能够接受他。

制造让他可以展现特殊才华的机会。

把话题转到他熟悉的事物上面，充分表现他的优点。

12
宝贝，不要唠叨了

> 这世上很少有不吵架的夫妻，但是只要人心理健康，就不会因为争执而使双方的感情产生裂缝。如果做丈夫的每天回家后面对的是喋喋不休的唠叨，那么，无论他有多么伟大的事业，他一定会从事业的巅峰滑下来。毋庸置疑，唠叨可以摧毁任何上进心。

陶乐丝·狄克斯认为："太太的性格与一个男性的婚姻生活是否幸福有很大的关系。如果太太的脾气急躁又唠叨，还爱喋喋不休地挑剔，那么，就算她拥有普天下的其他美德，也都无济于事。有很多男人都活得十分颓废，没有丝毫的斗志，那是因为他的太太在无休无止地打击他的每一个想法和希望。她总是长吁短叹，埋怨自己的丈夫不像别的男人那样会赚钱；埋怨她的丈夫不像别的作家那样写出一本畅销书；埋怨她的丈夫得不到一个好职位。做丈夫的如果有了这样一位妻子，他真是有点倒霉。的确，太太的唠叨和挑剔比奢侈浪费更能给家庭带来不幸。专家的研究将证实这一观点。

托曼博士是著名的心理学家，他曾对一千五百对夫妇作过详细的调查。调查显示，在丈夫眼中，妻子最大的缺点莫过于唠叨和挑剔了。另外，盖乐普民意测验和詹森性情分析这两个著名的研究机构的调查结果也是相同的。数据表明，唠叨和挑剔比任何一种个性都严重地伤害着正常的家庭生活。

苏格拉底的妻子蓝西珀是出了名的悍妇，苏格拉底为了躲避她，大多数时间都躲在雅典的树下沉思哲理；杰出的大人物，比如法国的拿破仑三世，美国总统亚伯拉罕·林肯都受尽了太太的唠叨的折磨；奥古斯特斯·恺撒因为实在不能忍受第二个妻子的暴躁脾气，终于与其离婚。

然而，可笑的是，无论是茹毛饮血的远古时代，还是现在，

妻子们都认为自己的丈夫可以在她们的唠叨和挑剔之后有所改变。但古今的事实都证明，这种方法是徒劳无功的。当然，如果太阳能从西边升起的话，也许她们的丈夫也有可能在她们的折磨之下有所改变。

我有一个老朋友，从他结婚开始，他的妻子就总是取笑他的工作，她看不起他所做的任何事，他的事业几乎因此而毁掉。那时，他是一名推销员，他对自己推销的产品信心十足，每天，他都热情饱满地去工作。当他回到家里的时候，他原本以为妻子能鼓励他，可他却得到了一番冷嘲热讽：今天的生意如何？带回佣金了吗？是不是又把经理的教训捎回来了？我想你知道，咱们得立刻付房租了吧。

尽管不断受到妻子的冷嘲热讽，我的朋友还是继续奋斗着。现在，他已经是一家著名公司的执行副总裁了。在他无法继续忍受他那位妻子的时候，他们离婚了，他找了一个能给他爱心和支持的年轻女孩。而第一位妻子却从来没有给过他这些。但是，第一位妻子并不明白她为什么丢掉了婚姻。她向朋友们诉苦："我跟他受苦受累，辛苦了这么多年，他一有了钱，就去找年轻的姑娘。男人都是没良心的东西！"她就是这样落到了如此可悲的下场。

假如有人告诉她，不是别的女人抢走了她的丈夫，是她自己的唠叨和挑剔使她丈夫离她而去，我想，她一定不会相信的。但这的确是真的。如果一直用轻蔑的态度去挑剔男人，那是在极力地打击和折磨着他们的自尊心，这些 轻蔑的语言将摧毁他们自认为能够成功的自信心。

这样的事情在我的另一位朋友的儿子身上也发生过。他只有二十多岁，刚刚在竞争激烈的广告界找到一份工作，他急需妻子能用爱心和鼓励来保持他继续奋斗的勇气。他的妻子积极而又充满野心，她总是对自己的丈夫很不耐烦，指责他动作太笨拙。他痛苦地对我说，在妻子不停的嘲笑和打击下，他几乎没了勇气，最恐怖的是，他的妻子就像有滴水穿石的力量一样，最终腐蚀掉了他所有的信心。最后，他失了业，他的妻子也和他离了婚。但是离婚以后，就像生了病的人最终会恢复健康一样，他又把失去的信心重新找回来了。

"你怎么就那么笨，都多久了你才升了一级？比尔·史密斯都升了两级了，他的薪水可比你高得多。""我哥哥太厉害了，那么能赚钱，他又给他太太买了一件裘皮大衣。""如果我当初要是嫁给了赫波特，现在一定会生活得更好。"最具杀伤力的唠叨和挑剔莫过于将自己的丈夫和别人相比了。抱怨、诉苦、攀比、轻视、讽刺、嘲笑，对这些杀人不见血的残酷手段运用自如的女性实在是太恐怖了。唠叨不是学来的，一般都是一种习惯，然后，女人们

就会像对麻醉药一样渐渐上瘾，再也不能改掉这个坏毛病。

如果一个女性在二十几岁刚刚结婚时就唠叨个不停：我们什么时候才能买得起像玛丁那样的新房子？那么，当她四十岁时，她肯定是个让人生厌的埋怨之神，任何事情都不能让这种女人满意。

这世上很少有不吵架的夫妻，但是只要人心理健康，就不会因为争执而使双方的感情产生裂缝。如果做丈夫的每天回家后面对的是喋喋不休的唠叨，那么，无论他有多么伟大的事业，他一定会从事业的巅峰滑下来。毋庸置疑，唠叨可以摧毁任何上进心。

有一次，沙姆·W.史蒂芬教授在维吉尼亚大学讲演时呼吁，丈夫应该拥有四种权力：即拒绝唠叨和挑剔的权力；自由行动的权力；在每天的繁忙工作结束后换身衣服的权力和阻止自己得胃病的权力。

因为我们经常检查自己的汽车，所以它才能正常驾驶。有时候，女性是 因为身体不好，才经常对丈夫喋喋不休。所以，我们应该经常找医生作健康检查，以保持我们的身体健康。

精神上的长期疲惫很可能转化成无休止的唠叨。找出使你疲惫的真正原因是最有效的治疗方法，之后，你要尽量将自己的生活安排得更合理。心理学家分析："精神上受到压抑时，也会使人唠叨。"当一个人受到打击，比如婚姻出了状况、性方面的障碍、被爱人冷落、对生活不满等，都会造成精神上的压抑，这些压抑郁积在心里，最终以唠叨的方式发泄出来。出现这种情况时，应马上找出造成精神压抑的真正原因，并通过正常的途径发泄出来，才能停止唠叨。一味地唠叨只不过是使压抑更为严重而已。

在乔治亚州的最高法院有这样的一个条文：为了躲避妻子的唠叨，丈夫们把自己锁在客房里不能算有罪。法院的依据是：所罗门王曾说："与其让男人在大厅里听女人的挑剔，不如自己悄悄呆在阁楼的角落。"真的难以想象，有时候，唠叨会成为法律上酌情量刑的依据。

纽约的《世界电信》杂志曾刊登过一件杀人案。一个年过半百的卡车技工雇用了三名流氓用残忍的方式杀害了自己的妻子。据罪犯讲，他是因为忍受不了妻子的唠叨和抱怨才杀了她的。

现在，你是不是已经相信男人的成功会因唠叨而受到阻碍呢？如果你不知道自己是不是唠叨，你应该马上去问自己的丈夫。如果他竟然说你确实很爱唠叨，你一定会十分震惊，但是，你也不要立刻怒火冲天地予以否认，因为如果你不能正确地认识自己的错误，你将永远无法改正这个毛病。如果你也很爱唠叨，你应该已经明白唠叨的破坏性是很强的，你应该了解唠叨所带来的巨大的痛苦，你应该真诚地想改正这个毛病才行。你知道补救

的方法吗？看一下下面的六条建议吧：

让众人监督。

当你控制不了自己马上就想发火时；当你针对某一问题的细节无休止地唠叨时，请他们立刻指出来并罚款五美元。

不要一再地重复自己的话。

如果你已经提醒丈夫让他履行自己的承诺去洗碗，而你说了六七次以后他仍然无动于衷时，那就说明他不想去洗，你又何必再跟他多说呢？你的唠叨只会让他下定决心决不屈服而已。

用温和的方式达到目的。

我们的祖母总是说："不要用酸的东西，用甜东西才能抓住更多的苍蝇。"直到现在，这句话仍然有效。"亲爱的，假如你去割草的话，晚上我就给你做你最喜爱的水果饼。""亲爱的，你真能干，把我们的草坪修得这么整齐，就连爱莲·史密斯都特别羡慕呢，她说她很希望她的丈夫也能像你一样能干。"所有类似的方法，都能让你更容易地达到自己的目的。

学会幽默。

经常因为一些琐事就难过的人迟早会精神崩溃的。有的妻子能为几次催促丈夫到浴室去拿浴巾而大动肝火，这种暴躁的脾气简直让人难以想象。一个理智的女性从来不会对一件便宜的衣服付出法国名牌的价钱，因为她们知道，那根本就是一种浪费。保持幽默会使你的心情良好，只有傻子才会随时随地地傻笑。然而，大多数人却不明白这个道理，她们经常因为一些琐事而发脾气。生气，使爱变成恨。

冷静对待不愉快事件。

发生了让人不快的事情时，尽量不要马上发表意见，应该把意见记在纸条上。等到你们都冷静下来时，再来讨论这些意见。如果是一些小事，你肯定不好意思再张口的。夫妻之间要运用彼此的信任来使气氛融洽起来，有理智地、平静地讨论问题。

不唠叨就达到目的。

按照查尔斯·史考伯的经验，要想操纵男人，就不要用命令的方式，要用激励的方法让他去做你想让他做的事。他的话肯定不会错，因为这种能力让他拥有一百万美元的年薪。有一首歌这样唱道：枪套不住男人的心，唠叨更是不值一提，你只会让他精神崩溃，你的幸福离你愈来愈远。

13
那临风若水的温柔

> 专家们曾经说过，如果一个妻子能让丈夫觉得幸福快乐，他就能顺利地取得事业上的成功。一个成功的丈夫的背后总有一个温柔可爱的妻子。

著名作家哈代曾在他的著作中描述过，在新西兰某个地方有一个墓地，里面有一块年代已久的墓碑，上面刻着一位女士的名字和一句话：“她是如此的温柔”。

不知道其他人看了这句话以后会有什么感想。在我而言，没有什么能比这句碑文更令我感动，也更让我想拥有这句话了。可以想象得出，当这个悲痛欲绝的丈夫把这句话刻在妻子的墓碑上时，心中一定满是无尽的幸福回忆：每天下班回家，妻子总是做好了可口的饭菜，在笑容满面地等着他回家；一个俗套的小笑话也能逗她开心，家里充满了温暖和爱意。

专家们曾经说过，如果一个妻子能让丈夫觉得幸福快乐，他就能顺利地 取得事业上的成功。一个成功的丈夫的背后总有一个温柔可爱的妻子。

但是，却有很多深爱丈夫的太太不知道怎样才能让自己的丈夫活得幸福快乐。尽管她们深爱着自己的丈夫，却总是做一些错事：死死地缠住要出门的丈夫；当应该倾听丈夫讲话时，仍然唠叨个不停；像个教官一样把家里的事情当军事处理。

其实，想要让丈夫宠爱是很容易的，在对付丈夫上所花的心思可远远没有女人打扮自己所花的心思多。像准备一场舞会一样，只要你聪明一点，肯动脑筋，肯努力就行了。当然，我们也要打扮，但是，那些过分修饰自己的女性一定不要忘记对自己的丈夫表示出你的关心来。那些懂得如何获得丈夫的宠爱的女人根本不担心自己韶华即逝、身材也不再完美，因为她们得到了丈夫的欢心。

每个出色的女秘书都会研究老板的嗜好，知道怎样才能让老

板高兴。她知道老板喜欢什么，也知道老板讨厌什么，还知道在什么样的环境下，他能更有效率地完成工作。她甚至会改变一些个人的爱好，让老板对她更满意。如果她的老板喜欢自然的装扮，她就会用无色透明的指甲油。其实，太太们也向秘书学习学习，像为老板工作一样，为自己的丈夫做这样的事情。妻子愿意学习怎样才能获得丈夫的欢心是幸福成功的婚姻的前提。

罗斯福总统出去演讲时，为了减轻自己在极为紧张的行程中的压力，他喜欢儿女们陪着他。当我采访罗斯福夫人时，她告诉我，当丈夫出去演讲时，她会安排孩子们轮流陪他，几乎每隔两个星期就轮换一次。总统对于这种安排十分满意。她说："在旅途之中，总会发生许多有趣的事，我们的旅途总是充满笑声，所以，他也能轻松自如地处理那些繁重的工作。"另外，艾森豪威尔总统的夫人也说过，用点滴的小事给丈夫带来幸福是一个妻子最主要的工作。其实，这些小事并非真的很小。有人说过："若想培养出最好的风度，必须先要做出小的牺牲。"同时，这也是婚姻幸福的关键所在。如果一个妻子可以为了丈夫和家庭的幸福放弃一些个人嗜好，那么，她所得到的回报将远远超过她所付出的。所以，这样做是非常值得的。

约瑟劳尔·卡巴布兰加先生是世界闻名的国际象棋冠军，也曾做过古巴的外交官。他十分聪明，很受人们的欢迎。他和很多成功的男性一样，也会固执己见。但是，卡巴布兰加先生的遗孀——奥嘉·卡巴布兰加夫人却愿意放弃自己的嗜好，所以，他们的婚姻十分美满，他们拥有浪漫的爱情，彼此尊重着对方。奥嘉·卡巴布兰加能让丈夫开心快乐，所以有时候，卡巴布兰加先生也不再坚持自己的看法，让她高兴。她只是做了点"小牺牲"就获得了丈夫的欢心。当卡巴布兰加先生坐立不安时，她就会很安静，让他有独立思考的空间，从来不会喋喋不休地激怒他；本来，她很喜欢参加社交舞会，但因为丈夫喜欢留在家里，她也就心甘情愿地放弃了自己的爱好；他不喜欢她穿的衣服，她就立刻换一件他喜欢的；本来，她只喜欢看娱乐性的书，而她丈夫却喜欢看哲学和历史方面的，所以，她也就认真地看了丈夫喜欢的书。就像她对我说的那样，这么做是为了"欣赏和领会他的意图，从而跟上他的思想"。

这些做法得到了什么呢？丈夫会感谢她吗？你很快就会明白的。卡巴布兰加先生原本认为，赠送礼物是世界上最可笑、最矫揉造作的事了。然而，有一年的情人节，为了表达自己对妻子的爱意，他特地送给她一盒大大的、十分精致的巧克力。当时，他像一个小学生一样红着脸。她高兴极了，那么理智的丈夫竟然会做这样的事，难得的是，卡巴布兰加先生是真诚地这样做的。自此以后，卡巴布兰加先生就开始喜欢给太太送礼物了。有一次，

他特意花钱请一名职员帮他干了两小时活，就是将一小瓶香水用一连串大小不同的盒子包装起来，他就是想看到太太打开盒子时一脸幸福的样子。

卡巴布兰加太太给了丈夫幸福，而为了感激她的牺牲，博得她的欢心，她的丈夫想方设法地哄她开心，并从中体会到快乐。这样，就难怪他们的婚姻会如此美满了。

卡巴布兰加太太的例子证明，如果一个妻子能让丈夫幸福，那么，丈夫也会给她幸福。著名的笛斯雷利的妻子也有这种感觉，她骄傲地和朋友们说："一直以来，我的生命都充满着单纯的幸福，为此，我对丈夫的体贴十分感激。"

对男人而言，只要他觉得舒适，并能做自己想做的事，他就会感到快乐和幸福，所以，妻子想做到这些是非常容易的。当然，也就是说，妻子应该喜欢丈夫的消遣和娱乐方式，改变自己以适合丈夫的喜好。无论怎么做，我们都应该明白，如果丈夫能觉得快乐幸福，那么，他就有可能取得事业上的成功，这也是太太所能作的最大的贡献。让我们期盼那最美好的事情：四五十年以后，他将深情地说："她是如此的温柔。"



14
家庭妇女并不容易

> 你知道家庭主妇的工作对丈夫的事业有多大的影响吗？这个问题让玛莉亚·帆菡和弗迪南·伦德珀科博士来解答。他们说："从我们的调查结果可以看出，由于妻子承担了家里的大部分家务，所以丈夫收入的有效运用价值增加了百分之三十到六十。"

有一位社会学家这样评价过家庭妇女：对社会来说，无论妻子们是否完美地发挥出了女性的原始才能都已经没什么价值了，处理家务不是什么了不起的事情。鉴于这样的说法，当一个女性说自己"只不过是个家庭主妇罢了"之时，总是显得底气不足，甚至有点遗憾。

你听到过女性用这种词来形容自己吗？对主妇们的这种情形，你是否和我一样感到深切的愤怒和痛心呢？这个世上有什么工作会比持家、养育孩子更重要、更值得尊敬呢？对于个人和整个社会来说，有什么工作能比它更有意义呢？

"只不过是个家庭妇女罢了"，这就像一个男性在国际会议里说"各位先生，我只是个美国总统而已"。我们应该为一名贡献出自己全部时间和精力的女性而感到骄傲。作为一名主妇，她在每个星期要付出的技艺都比女演员的一次职业表演需要的各种技艺还要多。你心平气和地想过吗？做一名出色的家庭主妇需要拥有什么样的专业技术？首先，她得做洗衣妇、厨娘、裁缝、护士、保姆、购物专家；其次，她得充任司机、记录员、会计、牢骚的发泄对象；还有公共关系专家、人事主管、经济顾问、总经理等等。这样的名单我可以写出一大堆。就是这些还不够，如果她想获得丈夫的宠爱，她还得使自己永葆魅力。

你听说过一名老板要亲自打扫办公室、记账和打字回信的吗？至少我从来没听到过，但是家庭主妇却做到了，甚至比这还多。所以，我们在一项工作上不太顺利，那又有什么可惊奇的

呢？在我看来，家庭主妇所拥有的才华和能力远远超过了那些影视明星、职业女性和最时髦的女郎的全部才华。所以，我认为，应该给用最少的时间完成最多工作的主妇设立并颁发年度奖才行。

你知道家庭主妇的工作对丈夫的事业有多大的影响吗？这个问题让玛莉亚·帆菡和弗迪南·伦德珀科博士来解答，他们是《女人，忽视的性别！》一书的作者。他们说："从我们的调查结果可以看出，由于妻子承担了家里的大部分家务，所以丈夫收入的有效运用价值增加了百分之三十到六十。"《生活》杂志曾经做过一期《女性的尴尬处境》的特刊，特刊计算出这样的结果，假如一个男性雇人来做这些"只是一个家庭妇女"所做的工作，他每年将多支出大约一万美元。

许多像艾森豪威尔总统这样著名的男士，都是在妻子的帮助下才得以成功的。这些妻子都认为，家庭主妇是十分崇高而且具有重大意义的工作。艾森豪威尔总统的妻子在《今日女性》杂志上刊登了一篇名为《如果现在我又当了新娘》的文章，文章写道："看起来，家庭主妇的工作似乎是可有可无的，她永远有做不完的琐事。洗孩子的脏袜子和全家人的脏衣服是让人十分反感的，特别当你的丈夫回来时开口问：'亲爱的，你今天干什么了？'而你只 能说：'噢，我今天把电话费交了。'

"每当这时，你是不是很想出去找个工作，赚些外快呢？如果你在诱惑面前投降了，那么，几十年后你会发现，除了一个职业之外，你什么东西都没有得到，你已经抛弃了家庭。如果你坚持做家庭主妇的工作，你会获得更多回报。

"我一直认为：成为家庭主妇是生命赋予女性的最伟大而崇高的职业。如果我现在又结婚，我还会像从前一样，选择做个家庭主妇，我会每天早上为丈夫做丰盛的早餐，并看着他吃完上班；用他微薄的薪水打理好自己的家；结交更多的新朋友，尽自己最大的努力去帮助他走向成功。虽然家庭主妇这项工作十分繁忙，但我十分热爱它，因为它太神奇了。我觉得最有价值的生活就是，尽我所能使我们的家庭永远保持和谐幸福。"

玛咪·托特·艾森豪威尔这个家庭主妇做得实在太棒了，她已经帮助自己的丈夫进入世界上最大的房子——白宫，我们都为她自豪。

15
舒适感比什么都重要

> 不要太注意家庭的外观及形式，最主要的，是要注重家庭里特有的，充满了爱、温暖与明朗的气氛。别忘了：家是最好的避难所。

当丈夫忙碌了一天回到家中时，他希望家里的环境是怎样的？什么样的家庭环境才能让他恢复精神，第二天早晨自信满满地去上班呢？这些问题比你想象的要重要多了，它也许决定着你丈夫的事业成败。

克利福特·R.亚当斯博士在《妇女家庭》杂志上成功地开设了一个“如何让婚姻幸福美满”的专栏。她说：“妻子在家庭中的表现对丈夫和孩子的意义重大。虽然丈夫和孩子也有他们的责任，但是，只有你所创造出来的家庭氛围和表现出来的态度才是最关键。”

丈夫们只有在家庭具备了一些基本要素之后，才能高效地工作着。

轻松。

哪怕男人疯狂地热爱着自己的工作，从某种程度上来说，他也会有一定程度的紧张。如果家庭能消除他的这些紧张的话，那么，无论是他的内心情感还是身体机能，都会得到适当的放松，他就会在第二天信心百倍地投入工作之中。

每位女性都希望自己能成为一个优秀的家庭主妇，但是如果做得过分，丈夫们反而得不到应有的休息。在我小时候，有这样一位邻居。她怕弄脏家里的地板，所以不允许孩子们带朋友回家；为了怕窗帘染上烟味，不允许丈夫在家里抽烟；无论是谁，必须把看过的书或报纸放回原处。这种情况普遍得很，也许，这是一种精神病的症状。戏剧《克莱格的妻子》中的女主角哈里莱特·克莱格也有这样的毛病。实际上，很多女性都有同样的毛病。哈里莱特·克莱格要求家里要绝对保持干净，她甚至不允许坐垫错

放。朋友们来访会搞乱家里的东西，所以她不喜欢有人来拜访。而她那正常、豪爽的丈夫被她看成是破坏狂，因为他把自己精心创造出来的冷酷的完美给搞得一团糟。人们十分喜欢乔治·凯里所写的这部戏剧，最后，这部戏剧获得了当年的“普立策奖”。在美国基督教家庭生活二十届年会上，美国基督教大学精神科教授罗伯特·P.奥汀桦特博士作了一次演讲，他认为，太太们对于家里要绝对干净的愿望是“美国文化中最大的压迫”。

我们看见丈夫把自己好不容易收拾得一尘不染的客厅弄得乱七八糟，地板上丢满了报纸、烟头、眼镜盒，还有其他乱七八糟的东西，我们常常想冲动地拿一把钝器狠狠地揍他。但是，在大骂他毫无良心之前，我们要记住，只有在家里，丈夫才能恢复自己，放松心情。

舒适。

在布置家庭时，妻子们一定要记住，丈夫最需要的就是舒适。在身心疲倦时，丈夫们尤其讨厌女人眼里那些迷人的东西——精致的桌椅，柔软的毛织物，过多的装饰品等等，他特别希望自己能有个放脚，放烟灰缸、报纸和烟斗的地方。如果你知道单身男性是如何生活的话，你就知道他们喜欢怎样布置房间了。

路易斯·C.派克是我们的家庭医生，最近，他又重新装修了自己的办公室，换上了覆盖着皮革的纯木桌子，添置了宽敞舒适的沙发、巨大的铜制灯，以及笔直下垂的窗帘。这个办公室就像他的家一样。有一天，在那里，我看见一些候诊的男病人都十分羡慕地观察着他的陈设。

瓦特·琳可也是单身，也很擅长此道，他在纽约市买下了一间超现代的公寓。他是新泽西州石油公司的地理学家，由于工作上的需要，他经常出差去世界上最偏远的角落。于是，他用工作之余买回的各地的特色纪念品把自己的家装饰起来，爪哇的手工织染布、刚果的木雕、东方的象牙工艺品都装点着这座房子。现在，他的公寓是十分迷人的，因为它既宽敞明亮而又舒适，同时还极具个性魅力。很少有女性能像他们一样做到如此布置房子，难怪这些有能力结婚的单身汉们总是不肯结婚，而情愿孤身一个人。

在布置房间的时候，我们很少考虑丈夫对于舒适的要求。我曾经在巴黎买过一些仿古的、精美小巧的瓷器烟灰缸，把它们摆在家里使用，可很少有客人会用这些精致的小东西。家里还有几个我丈夫在廉价商店买的大型玻璃烟灰缸。每次客人来，他们都喜欢用那些廉价商店的东西，确实是物尽其用了，而我买的东西却闲置一旁，没什么用处。

如果你丈夫总是把你辛苦布置好的家弄得一团糟的话，可能是你布置的方式有点问题。他随手乱丢报纸？也许是茶几不够

大，要么就是茶几上摆满了装饰品，搞得他没地方放报纸。他把烟灰“到处乱弹”，让你无法忍受？给他多买几个大烟灰缸吧。他经常把脚放在你精致的脚凳上？给他买个牢固的、塑料的脚垫，把你的心爱的脚凳摆在客厅吧。

给他准备一个固定的能放烟斗、照相机、收藏品和报纸的地方，别让他只能把这些东西和别的杂七杂八的东西堆在一起，甩在阁楼的角落里。

如果丈夫觉得家里十分舒适，他就不会想到别的地方去。

有秩序和清洁。

如果一个家庭几乎从来不按时开饭；到了晚上，水池里还有早上的盘子没有洗；浴室里到处都是脏东西；卧室也乱成一团，男人们面对这种混乱的 家会夺门而出，跑去球场、酒吧甚至妓院。对大部分男性来说，他们宁愿在干净整齐的茅草屋里住，也不愿在乱七八糟的漂亮屋子里住。他可以忍受自己造成的凌乱，却不能忍受别人的不整洁。

我的丈夫告诉我，一次，他到一个漂亮姑娘的公寓去找她，结果却再也不想向她求婚了，因为他看见她的房间乱得就像刚刚被洗劫过一样。

以上所说的是长期不整理的状况。当我们偶尔有急事要处理而不能收拾屋子时，任何一个有修养的丈夫都能体谅我们的难处。只要我们不总是这样，他也会帮我们，也会愉快地在清扫屋子的时候吃剩菜。

《福星》杂志曾为一些公司的员工作过有关他们生活的调查，当时，有一位总经理对他们说：“我们能给员工营造良好的工作环境，但我们不能让他们把这种环境带回家，因为家里的气氛是由妻子营造的。”妻子营造的家庭环境与丈夫在事业上的表现是息息相关的。

通常情况下，太太们都希望自己丈夫的身体和精神能从工作中分离出来一点，但同时又希望他们努力工作，表现出最好的一面。如果妻子能创造出快乐和谐的家庭气氛，那么就能同时实现这两种愿望。

保罗·珀派罗博士是洛杉矶家庭关系协会的会长。他说：“在现代社会生活中，无论在何种情况下，人们都面临着竞争，工作根本不像野餐那样让人觉得轻松而愉快。从下班的那一刻开始，他就开始渴望拥有安宁、舒适、受人关心的生活。家庭是男性的栖息地，应该让他暂时摆脱工作上的麻烦，充分地享受着家庭所带来的快乐。

“公司里的人只会想方设法地找出他的错误。但是，家里却有一位天使能发现他的美好所在。太太不会用自己的事情来使丈夫觉得困扰，也不会给他带来任何麻烦。她能抚慰他的精神，恢复

他的能力，让他心情愉快，使他在第二天早晨神采奕奕地去上班。这种能够在家里营造出这种气氛的妻子完全尽到了妻子的义务，她明白自己应该做什么！”

妻子应该努力让丈夫觉得，他才是这个家的国王，而不是娇贵的女性王国里那个愚蠢的破坏者。妻子应该和丈夫一起商量如何布置家里，或者添一 件什么样的家具，而不只是让丈夫充当付款机。如果丈夫想露两手，做两个菜的话，妻子可以让他在星期天的晚上尽情发挥，哪怕他会把一堆锅碗瓢盆留给你清洗；如果你的丈夫想买个摇椅，你就该放弃自己想买古典沙发的愿望。可能你会觉得你有点吃亏，但最终你会发现，他开始一天比一天地喜欢这个家了。丈夫其实是和你一样关心家庭的，因为他需要一种“家庭少了他就不完整”的感觉；而且，如果他能在更多事情上有权利作决定的话，他会觉得家庭对他十分重要。

一位女人对于用很少的钱布置出最好的屋子很是擅长，她把房间调成温柔甜美的色调，用一碰就碎的工艺品布置房间，屋子里散发着精巧别致、迷人、近乎完美的味道。可她的丈夫却是个典型的男人，高大威猛，整天抽着烟，颇具男子气概，他会觉得自己在这个完全女性化的环境十分拘束。每当有朋友和同事来访时，他就招待朋友们去森林里的小屋，或者去海边钓鱼，尽管他很爱自己的妻子。这个女人不断地抱怨丈夫的这种行为，但她却不肯为了丈夫改变一下自己。

我们应该记住，我们是为了我们深爱的丈夫才做家务的，我们是想给他营造出一个充满爱意、安宁舒适的小窝，而不是为了让家里绝对洁净。为了让丈夫开心快乐，我们需要记住以下的基本原则：

给他一个整洁而有序的家。

给他一个轻松的家。

让他感到家里十分舒适。

让笑声和爱意充满家中的每个角落。

让丈夫与你一起布置你们的家。

16
深情热烈地爱一次

> 爱是最好的精神食粮。只有爱，一个人才能生存和成长；如果没有爱，一个人的心灵就会扭曲。如果你真的爱你的丈夫的话，你就能为了他的成功或是让他幸福而心甘情愿地竭尽所能去做每一件事。所以，你的丈夫是否能够成功在一定程度上也取决于你对丈夫的爱。

纽约市少年家庭董事会秘书、社会工作研究专家爱希尔·H.白特先生在市社会工作讨论会上说："孩子缺少家庭的关爱是少年犯罪的主要原因之一，孩子们觉得谁都不爱他。"我和丈夫都认为这种说法十分正确。在奥克拉禾马州的爱尔雷诺市有一个联邦少年感化院，他人的关怀是这里的不幸的孩子们最基本的渴望。在这里，我们曾给孩子们讲授人际关系的课程。

有个孩子在学了课程后给自己的母亲写信，而他的母亲是从来都不给他写信的。他说他正在学习一些课程，他觉得自己的一些坏的毛病已经被这些东西改变了。很快，他的母亲给他回了信。母亲说，她认为他不可能变好， 他只适合在监狱呆着。还有一个叫汤米的十九岁男孩在孤儿院和感化院至少住了十年以上。他说："我最渴望的就是有人能爱我，可是没有人爱我。十六岁以前，没有任何人关心我，也没有人在圣诞节送我礼物。"

爱是最好的精神食粮。只有爱，一个人才能生存和成长；如果没有爱，一个人的心灵就会扭曲。这些少年像一个被饿急了的人一样，当他饿了的时候，就会吃下对身体有害的东西。所以，他们经常是在缺乏爱的关怀下才开始走上犯罪的道路的，他们试图用其他方法找到他们所缺失的东西。

著名的心理学家戈登·W.阿尔伯特说："通常情况下，从来不能从别人的爱那里得到满足是普通人能够做的最正确的事。"没错，在人类的生活中，爱情的潜力可与原子能媲美。每天都有爱

出现，每天它都创造着奇迹。如果你真的爱你的丈夫的话，你就能为了他的成功或是让他幸福而心甘情愿地竭尽所能去做每一件事。所以，你的丈夫是否能够成功在一定程度上也取决于你对丈夫的爱。

夫妻之间的爱情对儿女的幸福也有着很大的影响。保罗·珀派罗博士是美国家庭关系协会的会长，他在全国教师家长联谊会上说："如果我们能在这里完全不谈孩子的事情，而是讨论用什么样的方法能使夫妻之间更恩爱，也许会让孩子更幸福。"

下面的建议是很重要的，只要我们照着去做，就能加深彼此的爱情。

每天都要表现爱心。

我丈夫的老朋友吉姆的遗孀曾经写过一封信给他。她在信中说到过去的许多事情，她悲伤地说："我从来都没有跟吉姆说过我爱他，我很需要他。"人生最可悲的事莫过于失去之后才想珍惜。现在，那些日子再也不会回来了，吉姆永远都听不到了。

这位女士的例子简直太普遍了。路易斯·M.特尔曼博士研究过一千五百多对已婚夫妇。他发现，许多男性认为，妻子不懂得如何表达爱情是仅次于唠叨的第二个造成婚姻不和谐的最普遍的原因。

许多女性都能对突如其来的危机应付自如。比如丈夫失业，患上严重的 疾病或者犯罪被判刑，这个妻子完全可以像直布罗陀海峡的岩石一样坚强地给予丈夫不断的帮助。但是，当生活稳定时，她就把一切都忘了，也忘记向丈夫表达他最渴望的爱情，她忘记告诉他：他在自己的心目中的地位是多么的重要。出现这种情形是十分可悲的。

有人说现代女性可能是为了安全感、拥有自己的家和孩子，甚至是为了避免成为老处女才结婚的。但是，有百分之九十的男性只是因为恋爱了才会想结婚。你安静地仔细想过这句话吗？

我的经验是，大多数女性都认为，丈夫应该爱护自己才对，他们应该时常对自己说些甜言蜜语。一般来讲，那些抱怨丈夫不重视自己，不懂得欣赏她们的女性也很少重视自己的丈夫。威廉·珀林其尔博士描述过这种神经质、喜欢挑剔和批评别人的女性，他说："有些人实在是太自私了，她们不想对别人表达一丁点的爱意。"换句话说，只有能够体贴地爱别人的女人才能得到丈夫的欣赏。

德罗西·狄克思是专门研究婚姻关系的专家，他说："很多丈夫都认为妻子的存在是理所当然的；从不注意她们身上穿了什么，也不赞美她们；也不会向她表示任何的爱意。所以，很多妻子为此埋怨自己的丈夫。但是，这些妻子也是如此对待她的丈夫的，然后，她们很奇怪丈夫的行为，为什么他们会喜欢那些总是称赞

他们倜傥潇洒和魁伟奇妙的女人。不仅女人渴望爱情，男人也是如此。”

因为男性会渴望爱情，所以，就有些女性故意用这点来要挟丈夫，以此得到自己想要的东西。马里兰高等法院就有这样的一个案例：一个妻子想让丈夫给她她想得到的钱，丈夫拒绝了她。于是，她就不和丈夫说话。法院认为，爱情是不可以像商品一样定出价钱的。于是，判决这个女性败诉。

曾经有人这样比喻过夫妻之间的爱情：爱情的冷淡就像“精神食粮不够”一样。丈夫不是只吃面包就能存活的，有时，他还需要一块撒了糖的蛋糕——爱情的蛋糕。

拒绝绝对完美主义。

要严加管束孩子们顽劣的行为；要做出营养而美味的晚餐；要把家里打 扫得一尘不染，一个负责的妻子总是犯完美主义的错误，她太注重细节，却忽略了身边重要的大事。要以良好的心态去接受不好的事情，不要把事情看得那么严重，这样，反而能加深夫妻间的感情。

乔治·吉恩·那森说：“当我看到一个纤尘不染的家时，我总会觉得，而且很快就发现，夫妇间的爱情已经像他们机械化的家一样，快要冻成冰了。从某种意义上来讲，温暖的爱情和伴随爱而来的幸福就像一个凌乱的家给人的感觉一样。从经验中，我遗憾地发现，爱情永远不能和完美的家庭环境并存。这真是太遗憾了，一个深深地挚爱丈夫的女性无论如何也成不了一个完美的家庭主妇。”

从那森先生这种有趣的夸张说法里，我们可以猜到，他肯定还是个单身。但是，他的话却有着某种真实性，我们应该认真思考一下才行。尤其是那些要求完美的主妇，请不要注视着某棵树木而忽视了整片森林。

胸怀宽广。

毋庸置疑，相互深爱的人一同步入教堂是世界上最令人幸福的事情了。爱情就是丰富慷慨的给予，许多妻子在大事上做出了牺牲，却总是在小地方不能做到宽容。比如，她不能冷静地对待丈夫从前的女友。假如丈夫在无意中提到他碰见了过去的女友，做妻子的应该做的是赞美她的好处，把你所知道的全部说出来；如果你一点都不知道，那么，也应该编造一些。

如果你满腹酸气地问，那个女性是不是还像以前一样，扎着辫子说着幼稚的话，那你就太不大度了。

我记得，我的父亲在与母亲结婚之前，曾经与一个漂亮的红发少女订过婚。每当母亲称赞那个女孩又迷人、人又好的时候，父亲总是一面装作满不在乎，一面不好意思地偷着笑。因为父亲觉得母亲更漂亮，母亲也明白。但是母亲能够夸奖父亲的眼光，

这总让父亲十分高兴。

感谢丈夫做的小事。

如果丈夫带妻子去看戏，度过了一个愉快的夜晚；如果他送了一束玫瑰花给妻子；甚至他只是每天早晨倒个垃圾而已，妻子都应该感谢丈夫的做 法。如果妻子认为丈夫就应该那么做，那么，这个丈夫肯定很快就不会做这些事企图使妻子高兴了。我们习惯了丈夫每天做点小事，所以并不知道他到底做了多少。以前，我认为丈夫什么都没帮过我——他不会给孩子换尿布，不会把那个漏水的水龙头拧紧点儿，所以，觉得让他倒杯水也是一件了不起的事。可是，有个夏天，他去了欧洲，我才惊讶地发现，其实，他每天都做了许多不起眼的事情，可我从来都没感谢过他，现在，我只能自己去做了。

一个深爱着丈夫的妻子，应该首先满足丈夫每天工作回来后的需要，然后再考虑自己有什么需要。如果丈夫想换上拖鞋休息一会儿，妻子却穿戴整齐地想出去，这是不可以的。

我懂得这个事实也是费了很多力气的。我们的蜜月是在奥克拉荷马城度过的。当时，我幻想着能有美国传统的蜜月旅行：烛光、小提琴的优美演奏声，浪漫的环境和情调，还有甜言蜜语。可是他要在那儿作一周的系列演讲。最后，我独自一人在寂静的旅馆里，而我的新婚丈夫正和委员们坐在一起，一边和赞助人商讨，一边琢磨自己的演讲稿。我必须得事先预约才能见到忙碌的他。在我们能够相处的短暂日子里，我对他发泄着我的嗔怒和不满。当时，他容忍了我，直到我从一个娇纵的小孩子变成了一名成熟的女性。所以，我觉得自己特别幸运。婚姻只适合于成熟的人。

也许，有人会觉得妻子所做的努力都是毫无回报的。丈夫会感激她对丈夫奉献的全部的爱吗？我完全可以保证，丈夫肯定会感谢的！现在，华威克·C.安哥思在写给我的信中说：“我可爱的妻子让我觉得自己比任何男人都幸福。如果时光倒流到三十二年前，就算我不知道现在的事情，只要她愿意与我共度一生，我仍然心甘情愿地娶她为妻。我之所以能有今天的成功，是因为她在我的身边，这是我能给她的最大的赞赏。”其他幸福的丈夫们也同样想说这些话。由此可见，一个付出努力的妻子是一定会得到丈夫的爱戴的。

如果你对丈夫深切的爱情让他感到宁静而幸福，那么，他就会更有成功的机会，从而让你生活得更加幸福。如果缺乏爱情，成功又有什么意义呢？没有爱情的权势和金钱等同于毫无用处的垃圾。

17
一名好妻子所应做到的

> 上帝说，那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他，于是上帝用男人的骨头创造了女人，也是上帝对女人最大的托付。女人建立家室，丈夫依靠她，一个好妻子一生令丈夫受益无穷。

你想成为一名好妻子吗？多年来，专家们反复地探讨，最后总结出十条好妻子应该遵循的准则。如果妻子能坚持按这些原则来做，你的家庭生活就会更加和睦，夫妻感情也会日久弥笃。

真正理解爱的含义；

没有“完美的婚姻”，只能尽量使婚姻美满；

了解并满足丈夫的特殊需求；

不要过于依赖父母，不要随意指责、评论丈夫的亲戚；

不要强迫，要懂得运用赞赏和鼓励；

清楚占有欲和嫉妒心；

不要抱怨或命令丈夫，要用温柔让他听你的话；

责备或攻击根本不能改变丈夫的想法；

不要自以为是；

遇事要有耐心，要有容忍、大度的胸怀。

对于一个刚刚结婚的女人来说，婚姻就像一部幻想曲，婚姻就是蜜月的生活，充满了浪漫的情调。可当严峻的现实考验你时，你会发现，所有的事实都和你幻想的大不一样。是丈夫变了吗？还是你自己变了？你再也不是从前那个既可爱又有耐心、才华出众的女性？你们两个人都变了？

你希望梦想变为现实吗？那么，让我们共同领会这十条准则真正的内涵吧。

真正理解爱的含义。

许多女士都认为，她们年轻时确实恋爱过，当然，那时候确实是恋爱，但是，她们结婚后通常都会怀疑自己是否恋爱过。有

时候还会认为她现在的婚姻根本就是个严重的错误，自己应该和别人结婚才对。

其实，你年轻时幻想的爱情实在是太简单了，事实上，爱情是很复杂的。首先，你自己必须可爱，才会有人来爱你。可是，如果想做到这点，是要贯彻始终的，并非短期就可以实现。这和你的自身观点是否发生根本性变化有关。你肯定也希望丈夫发生变化，当然，他确实有许多不完美的地方。但是，如果你们的感情还很幼稚，那么，你就无法使丈夫有所改变。使者保罗在写给科林斯人的一封信中说："爱情会永远成功。"意思是说，只要你想拥有成熟的爱情，你就能获得成功的婚姻。这是以教训、挑剔或者哀求的办法都不可能做到的。

尽管性是十分诱惑人的，但是，爱情不是男女之间的互相喜欢，更不是青春期少女的痴情。爱情是一种能够用热爱生活、热爱朋友、自爱以及其他的爱等多种方式表达出来的能力。谁也不能把全部的爱都得到。假如你希望丈夫爱你，你必须把自己的爱用他能接受的方式奉献给他才行。一些在不擅 长感情流露的家庭中长大的男性往往很有自制力，他们也只能接受含蓄的爱情的表达方式。如果他的妻子生活在感情外露、充满柔情的家庭，那么，她一定会对丈夫的表达方式有所抱怨。

爱情不是简单的两情相悦，也不是同情，必须有双方都能接受的表达爱的方式才能称之为爱情。爱情是奉献，而不是索取。如果你爱自己的丈夫，就应该体贴他，对他要耐心，原谅他的失败，满足他的需求，不要指责批评他。生硬和哀求的态度都不能得到爱情，因为，你的样子不能让他发自内心地爱你。

没有"完美的婚姻"，只能尽量使婚姻美满。

因为世界上不可能存在完美的人，所以，也不会有完美的婚姻存在。年轻人经常对婚姻怀着不切实际的渴望。尽管现实生活中也有一些十分理想的婚姻，但是，你要明白，这是夫妻双方共同努力了多年的成果。

婚姻生活就像一个新的旅程，从现在起，你就必须做好长期吃苦的心理准备，这样，你才有可能赢得美满而和谐的婚姻。在这个新的旅程中，"乏味的工作、孩子的尿布和贷款"占据了她所有的精力。还有，婚后，你渐渐发现你的丈夫开始显露出恋爱时没有表现出来的毛病——当然，他也发现了你的一些从未发觉的缺点——你们都不是对方所想象的那个人。你们之间开始出现分歧、矛盾，也开始吵架、生气。所有的这些都不在你的意料之中。在所有的人际关系中，婚姻关系是最棘手、最复杂的，要有很好的耐心和技巧才能处理好婚姻关系，这需要人们感情和精神上的双重成熟，而要全部做到，是十分困难的。但是，如果你愿意为此而努力，你一定可以有一个美满的婚姻。

了解并满足丈夫的特殊需求。

每个人都是独一无二的，你的丈夫也不例外。和你一样，他是不同于其他人的综合体。他有男人的刚强和力量，有自己的缺点、需求和喜好。总而言之，你不要用你想象中的方法去使他高兴。虽然你有着强烈的取悦丈夫的愿望，但是，也许你的方法不能满足他的需求，你也达不到你的目的。

也许，你的丈夫需要的是你的温柔多情。如果他是一个整洁而细腻的人，他就希望家里要整整齐齐，如果家里一团糟，他可能会很烦躁，甚至会发脾气；如果他很喜欢运动，毫不关心家里是不是井井有条，他就希望妻子能和他一起去运动；如果他是一个很冲动、脾气急躁的人，他就希望你也和他一样来对待生活；如果他十分精于算计，喜欢有计划、比较稳定的生活，就希望你也能如此。对你丈夫而言，那些像“顺从他的意愿就能取悦他的心”之类的经验之谈，也许管用，也许根本行不通。

但是，你不能对他的爱好有什么不良的看法，这是十分有害的，坚决要将它抛弃，你应该去发现丈夫真正喜欢的东西。如果起初你不能满足他的全部需求，不要认为你们的婚姻是错误的，因为谁也不能让别人完全满意。同样地，如果丈夫没能满足你的全部要求，你也不能就这样认为他不适合做你的丈夫。无论如何，你应该努力去满足丈夫的特殊需求。如果丈夫提出的要求是无理的、不符合实际的，你也应该马上说出自己的想法，维护自己的尊严，不要对此忍气吞声。丈夫的需求要靠你热烈的爱去满足，而不是去哀求丈夫的爱。

不要过于依赖父母。

在你还是少女时，你与父母一起生活了很多年，你很依赖他们。在你婚后的头几年中，无论做什么事，你都要依赖父母，但是，你慢慢地成熟起来、独立起来，也就会渐渐地减少依赖他们的次数，直到有一天，你完全独立。父母都爱自己的子女，即使他们意识到理应让女儿独立处理事物，但又怕就此失去女儿。这种潜意识的恐惧感会以多种形式表现出来，比如随时指点女儿的生活，也许这些指点非常明智、非常有效，甚至可以完全控制她的生活，因为他们不愿女儿犯错误。但是，父母的这种做法会导致一些三四十岁的妇女回家探望父母时还表现得像孩子一样，有些女性则因此抱怨父母。一位三十八岁的女士说：“每次我回家看望妈妈时，她总让我觉得自己还是个八岁的孩子。她给我照顾孩子，告诉我应该怎样对待自己的丈夫，哪些事是能做的，哪些事是不能做的。她总觉得我还很幼稚，在我回家以后，她还会写许多长 信来指点我。我爱她，但是更希望她能让我犯些错误，好让我在错误中独立起来。”

由此可见，对女儿，母亲有强烈的控制欲和占有心理，虽然

她都表示要让女儿独立，可她无法割断亲情，她天生就有要满足儿女需求的愿望，另一方面，女儿虽然意识到自己应该自立，但感觉自己还是需要母亲的帮助，觉得自己还很幼稚，没有断然独立的能力，所以，对于母亲的干涉，做不到坚定地拒绝。

维系良好婚姻的另一条重要规则是：永远不要指责丈夫的亲戚。 也许丈夫对某个亲戚的行为十分不满，甚至会责备自己的父母，与兄弟吵架，和姐妹不和，但是，你千万不要轻易去评论他们，让他自己去发泄吧，他肯定不会喜欢你的指责的，你应该保持忍耐。同样，丈夫也没有权力去指责你的亲朋好友，因为那是你的家庭。

用鼓励取代强迫。

一位丈夫在给我的信中说："我太太总是埋怨我，她说我无视于她的努力，说我从来不赞赏她的穿着，从不告诉她是否特别漂亮，从不夸奖她花了一天时间收拾得一尘不染的屋子。如果我认为她做的只是平时普通的工作，她就会很生气，很伤心。可我拿薪水回家时，她也不会特别激动，也不赞赏一句我这个勤奋、忠实可靠的丈夫。我并不介意她的吝啬。我不明白，她怎么总希望我表扬她做的煎蛋卷、可口的饭菜还有她的新式发型呢？难道这些不是她应该做的吗？难道我就应该每天工作得筋疲力尽吗？"通常情况下，女性极度渴望男性的安慰，而男性则不然。如果你竭尽全力做出一顿美味可口的饭菜，也许会盼望丈夫能赞赏你几句。可惜，许多丈夫都没有这么做，因为男性没有像女性一样对周围的事物那么关心，他不会注意每天的食物，也不会注意妻子的衣装，因此，他很少赞赏别人。实际上，丈夫也同样需要安慰和表扬。

如果妻子总是强迫丈夫赞赏她，或者抱怨丈夫太冷淡，也许丈夫就会逃避妻子，或者对妻子产生反感。最聪明的做法是先表扬丈夫具有的那些你所 期望的品质，如果你的丈夫对周围的事物不是很在意，或者太自私，不明白你需要什么，你应该温柔地让他知道你在想什么。如果你总是抱怨，或者弄得可怜兮兮的，那么，只能让他反感而已。还有，任何男人也不愿意被人看成小男孩，所以，不要用母亲责备孩子的口气谴责丈夫。温柔和机智可以取得胜利，指责和强迫则注定会失败。

没有天生的好丈夫，但是一个聪明的、有耐性的妻子运用恰当的方法能创造出一个好丈夫，让丈夫在不知不觉中接受自己的观点，同时还学到不少东西。如果你对他的态度十分强硬，那他学不到任何东西，更不会成为一个好丈夫。

嫉妒的心非常可怕。

只要不过分，人人都可以有一定程度的嫉妒心。但是，当嫉妒演变成占有欲时，它就具有极大的危害性了。嫉妒心和占有欲

是紧紧相连的，而缺乏安全感是过度占有欲的最根本原因。

这种占有欲会使丈夫感到心寒，从而离开家，甚至把目光转向别的女性。如果你有很强烈的不安全感，就一定会有这种情况出现，而且你无法消除这种障碍，这时你应该去请教婚姻专家，你需要很长的时间和耐心才能改善这种状况。

用温情迎接丈夫。

如果丈夫满怀热情地回了家，你一定会特别高兴，因为你有这种正当的需求。如果这种需求没有得到满足，你就会觉得失落。其实，丈夫也和你一样，当他下班回家时，他希望你能热烈地拥抱或亲吻他，如果你没有这样做，他也会感到奇怪。如果迎接他的是一些让人心烦的琐事，比如孩子又闯祸了，下水道又坏了，又该清扫垃圾了等等，这时，夫妻二人就容易闹矛盾。

你觉得自己每天的生活都特别忙碌，负担特别重，想让丈夫替你分担重任和忧愁，你想依靠他，可他根本不理你，还不耐烦地嘟囔几句，你会感到十分伤心。其实，丈夫是很关心你的，他只是也有许多需求没有得到满足，你应该理解他才是。

无论你是否有这个习惯，你都应该试着热情地迎接丈夫，不要一见面就向他埋怨、诉苦，你可以稍等一会再说那些让人心烦的事，这对你们是十分有好处的。事实上，他其实不太会理解人、不太善于交谈和赞扬，他和你想象中的人是不一样的。也许，你会觉得这个终身伴侣和你理想中的人要差很多，他对你也有如此的看法。当他拿着报纸坐在电视机前时，他的心里也许在想："结婚以前，我的日子过得很平静，从来都没有坏消息和牢骚能让我心烦，为什么我要抛弃自由而结婚呢？"

婚姻生活中出现的这种局面，并不是绝对的有对的一方或者错的一方，它只是冲突的一种表面现象罢了。因为双方都不想奉献，只想索取，只有更成熟、更懂得爱情和理解人的一方才能打破这种僵局。如果你不想让这种局面继续下去，就应该为此而努力，多给丈夫一点赞赏，温柔地对他，但不要期望你的努力马上会得到回报。也许丈夫会奇怪你的突然变化："她想干什么？"如果你希望自己的婚姻美满而和谐，就应该努力，一年甚至五年，最终，他会在你的温柔体贴下屈服。

责备不能改变丈夫。

首先，我们应该明白，我们不可能直接地改变别人；其次，我们只能改变自己；最后，当我们改变了自己时，别人也同样会改变他自己。每个人都应该记住这三条原则。如果你不能放弃改变丈夫，那么，你就不会获得一个美满的婚姻。那种"你必须得服从我"的唯我独尊的态度只会让对方反感，不仅丈夫会反击，孩子和别人也会反击你，所以，这种办法并不可取。爱可以改变人，恨却只能招来更大的仇恨。

有时候，你确实有表达自己感情的权利，但表达感情的方法却是十分重要的。看看下面的两种不同的态度，考虑它们会产生哪些不同的效果：

“我再也不想忍受了！你总记不住我们的结婚纪念日，也从来不和我说话，不关心孩子，我们也很久都没有出去吃饭了。”

“亲爱的，最近我遇到了点棘手的事，也许你可以帮助我。这段时间，我心里很难过，情绪也不好，我本来想去检查一下，可现在我想可能是别的原 因造成的。我是突然发现这种情况的，可能是孩子们太顽皮了，我常常感到十分烦躁。我知道你也很累，有时候你的情绪好像也不太好，可我还总是很无理，对什么都不满意。也许你觉得我不爱你了，其实我和从前一样爱你。你知道吗？现在我觉得我不像结婚前对你那么好了，那时我不唠叨。如果我现在特别爱唠叨，我希望你能提醒我……噢，亲爱的，如果我们重新开始，那会怎么样呢？我会努力让自己更温柔，摆脱那些阴郁的情绪。当然，我无权改变你，也不想改变你。找个时间拜托别人照顾我们的孩子，我们一起出去散散心，或者先去野餐，然后再到处逛逛，那是多么美妙的事啊！有时候，我们也应该留点时间给自己，你觉得呢？”

也许有的丈夫会马上有所反应，有的则不然，对于后者，只要你再稍加努力就可以了。当然，这种温柔的方式只适用于想跟丈夫表示爱意之时，你不能把它作为一种达到自己目的的手段。如果丈夫很敏感，他就会马上有所反应；如果他反应比较迟钝，可能需要一年的时间。无论如何，都是值得尝试一下的。不要去命令、强迫，或者哀求，停止试图改变丈夫的行为，把你对丈夫的爱情和良好的耐心展现出来。

不要自以为是。

不是每个人都有这个毛病的，但是许多在优越的环境中长大的男女都会有，他们总觉得自己比别人强，有一种特殊的优越感。实际上，人与人之间只存在着差别，没有什么人是特殊的。如果一个聪明美丽的女孩千百次地听到别人夸奖她，她就会认为她确实如此，因为她的亲朋好友都是这么说的，无论他们是用什么方式来表达——也许是友好的微笑，也许是虚伪的应付。通常情况下，如果她是父母心中最宠爱或是最小的孩子，她会比一般人都要敏感；如果她还有某些特长，她就会慢慢认为自己十分特殊。从摆布爸爸开始，她很快就能学会如何去控制别人。这种从幼年就有的自我陶醉的心理是十分幼稚的。只有抛弃这个幼稚的想法，才能真正地成长。

每个人都希望自己比别人特殊。一个自以为是的人只会提出不合情理的要求、对别人动辄命令，当自己的愿望得不到满足时，就开始乱发脾气，绝 对不想给予他人什么关怀。她甚至会把

买必需品的钱用来买奢侈品，还有，她在说自己的要求时总是用一种十分强硬的口气。只要她稍微聪明一点，就会为了实现自己的要求而巧妙地摆布别人。如果你发现自己也如此，即便是这种情况不十分明显，你也要从现在开始戒掉这种恶习。

遇事要有耐心。

有一位女士在婚前就知道丈夫喜欢喝酒，但她说："酗酒只是个小毛病，是很容易改掉的。更何况，他很少饮酒过度。如果他爱我，我想，他会克制自己的。"结果，这些话让做丈夫的心理更加紧张，反而喝得更厉害了。



还有一位妻子的丈夫特别喜欢打高尔夫球，在结婚以前，妻子从来没有为此事烦恼过，但是婚后，每逢周末，丈夫就和朋友们一起去玩球，把她一个人丢在家里，于是，妻子开始抱怨丈夫让她寂寞地守着那幢大房子。

一些女性特别想结婚、组建家庭、养育孩子，所以，她认为丈夫的不易觉察的缺点和小毛病不是什么问题，她的态度有些盲目乐观。还有就是，她心中总是想着"爱情可以改变一切"。但是，通常情况下，只有成熟的爱情才能解决这些问题。爱情是需要耐性和友善的，所以，耐心对于正确、成熟的爱情是必不可少的，只有成熟的爱情才能持久。

无论如何，都不要指责、埋怨，或者命令。你批评的次数越多，丈夫就逃得更远，哪怕你说得完全正确，你也不能控制他。"爱情能带来一切希望"，对于丈夫的酗酒，迷恋高尔夫球，一心看电视；对于丈夫的无视于你，不记得你们的结婚纪念日；

对于他的粗心大意、蛮不讲理等等缺点，如果你发脾气，或 者表现得很受伤，都是无效的。你需要极大的耐心来容忍这些难以接受的行为，但是，只有耐心才能建立美好的婚姻。

当然，有耐心并不表示你无权表达自己的观点。婚姻也没有赋予你丈夫控制你的权利，你可以坚持自己的个性，不要忍气吞声。换句话说，耐心地对待他人并不会使我们丧失自己的选择权利。

不要做喋喋不休的妻子。

拿破仑·庞纳派德的侄儿——法国皇帝拿破仑三世爱上了世界上最美丽的女人依琴尼·迪芭女伯爵，他们迅速坠入情网……接着，他们喜结连理。拿破仑三世的大臣们纷纷说，迪芭只是西班牙一个没什么权利的伯爵的女儿，可是拿破仑回答说：“这有关系吗？”

是的，拿破仑从她的优雅、青春、诱惑、美丽中感到了无边的幸福。在一次激烈的言论中，拿破仑向全国宣布：“我想让一位我所敬爱的女人成为我的妻子，我不想要一个我素不相识的女人。”

拿破仑和他的新夫人拥有着所有的完满婚姻所具备的婚姻的圣火：健康、权力、声望、美貌、爱情。从未有像他们这样耀眼而炽热的爱情之火。

可是，过了不久，这股炽烈而耀眼的火焰却渐渐地熄灭了，最终化为尘灰。拿破仑可以使迪芭女伯爵坐上皇后的宝座，可是却无法以他爱情的力量、国王的权威，使她对他无理的无休无止的唠叨稍微停歇下来。

嫉妒和疑惧困扰着迪芭，让她备受折磨。她无视于他的命令，不允许拿破仑对她有丝毫秘密。她冒失地闯入拿破仑正在处理国事的办公室……她破坏了拿破仑与大臣们之间正在商讨的重要的会议。她禁止拿破仑独处，总怕拿破仑喜欢上别的女人。

她经常找自己的姊妹诉苦、哭泣，喋喋不休地抱怨自己的丈夫……她会粗鲁地到他的书房暴跳如雷地辱骂他……身为一国之主，拿破仑拥有许多豪华的宫殿，可他却找不到一间能够让他宁静地安居下来的小屋子。

依琴尼·迪芭小姐这样无理取闹，得到了什么呢？现在，在莱茵·哈特的名著《拿破仑与依琴尼·迪芭——帝国的悲喜剧》一书上，我们可以找到答 案，现在，我把它摘录下来：

“从此以后，拿破仑总是在晚间从宫殿的一扇小门偷偷溜出去，用软帽遮住眉眼，由一个亲信侍从陪伴他，去与一位正期待着他的美丽女郎幽会。他们有时漫步在巴黎城内，有时去观赏平时国王难得一见的那些夜生活。”

这种情形就是依琴尼·迪芭小姐所留下的丰功伟绩。实际上，

她贵为皇后，她的美丽倾国倾城，可是以其皇后之尊、倾国的美丽却不能使爱情存在于在无理的吵闹之中。依琴尼曾放声哭诉：“我最怕的事终于降临到我的身上了。”

降临到她身上？那完全是她咎由自取！这个可怜的女人，他们的爱情完全是毁在她的嫉妒和永无休止的吵闹中。

吵闹是地狱之魔所发明的种种熄灭爱情之火中最可怕的一种，吵闹就像被毒蛇咬了一口一样，决无生还之理。

俄国大文豪托尔斯泰的夫人也犯这样的错误，等她发现时，已经悔之晚矣。临终前，她向女儿们忏悔道：“完全是因为我，你们的父亲才会去世的。”她的女儿们无言以对，只是失声痛哭。

她们知道母亲说的是事实。她们的父亲是在她们的母亲的无休止的抱怨、长久的批评下才去世的。

托尔斯泰伯爵和他的夫人所处的环境十分优越，按理来说，他们应该十分幸福才对。托尔斯泰是历史上最著名的作家之一，他创作了两部名著：《战争与和平》和《安娜·卡列尼娜》。在文学领域中，它们永远闪耀着光辉。

托尔斯泰为人们所拥护，他的支持者甚至终日追随在他的身边，以最快的速度记录他所说的每一句话。即便他说：“我想我该去睡了！”类似于这种平淡无奇的话，也都给记录下来。现在，苏俄政府把他所有写过的字句都印成书籍，合起来有一百卷之多。

除了声望正隆外，托尔斯泰夫妇拥有着财产、地位、孩子。普天下，像他们那样美满的姻缘似乎已经没有了，他们的结合似乎是太完美、太热烈了，所以，他们跪地祷告，祈望上帝能继续赐给他们这样的欢乐。

后来，一件惊人的事发生了，渐渐的，托尔斯泰像换了个人似的，他竟然对自己过去的作品感到羞愧。从那时起，他把他的余生贡献于写宣传和平、消弭战争、解除贫困的小册子。

他为自己忏悔着，在年轻的时候，他犯过各种难以想象的罪恶和过错，甚至于谋杀……他要虔诚地遵从耶稣基督的教诲。他把所有的土地都送给了别人，自己过着清贫的生活。他去田间干农活，伐木、堆草，自己做鞋、打扫屋子、用木碗盛饭，而且尝试尽量去喜欢他的仇人。

托尔斯泰的一生应该是一幕悲剧，而婚姻就是造成这个悲剧的原因。他妻子爱慕虚荣，喜欢过奢华的生活，可是他却鄙弃这些。她渴望着显赫的地位、崇高的名誉、世人的赞美，可托尔斯泰却对这些不屑一顾。她希望拥有财富，而他却认为私人财富是一种罪过。

这样的情形持续了很多年，因为托尔斯泰坚持放弃他的所有作品的出版权，不收任何稿费、版税，她为此而哭喊、谩骂，她希望从中得到财富。

当他反对她的做法时，她就会像疯子一样哭闹，在地板上打着滚……她威胁丈夫，说要吞鸦片烟膏自杀，同时还说要跳井。

在他们的生活中，我认为，有一件事是历史上最悲惨的一幕。我已经说过，起初，他们的婚姻是十分美满的，可是，经过四十八年后，他已无法忍受再看到自己的妻子。

在某个夜晚，这个年老而伤心的渴望着爱情的妻子跪在丈夫膝前，央求他朗诵他五十年前为她写的最美丽的情诗。当他读到那些诗句，回想那些美丽而甜蜜的日子，到如今已成往事时，他们都激动得痛哭起来……现实的生活和逝去的记忆，那是多么的不同。最后，当托尔斯泰八十二岁时，他再也无法忍受家庭的折磨，1910年10月，在一个大雪纷飞的夜晚，托尔斯泰逃出家门，逃离了他的妻子，逃向寒冷而黑暗的天地，不知所终。

十一天后，得了肺炎的托尔斯泰倒在一个车站里，临终之时，他的请求是：别让他的妻子来看他。

这就是托尔斯泰夫人为她的埋怨、吵闹、无理谩骂所付出的代价。

也许，在人们看来，她在一些地方吵闹也不能算做得很过分！没错，我们可以认同这种说法，可是，这是我们讨论的问题吗？最重要的是，那种永无休止的吵闹对她有什么帮助还是让事情变得更难以收场呢？

“我想，我真是神经错乱了！”当托尔斯泰夫人说出这句话时，已经无力回天了。

林肯一生中最大的悲剧，不是他的被刺，而是他的婚姻。请你注意，他的悲剧是他的婚姻。当约翰·威尔克斯·布恩向他开了那罪恶的一枪时，他并未觉得自己已经遇刺……因为他几乎每天都生活在痛苦中。

他的法律伙伴哈顿早用“处在不幸的婚姻所造成的痛苦中”来形容二十三年来林肯所过的家庭生活。大约有四分之一世纪的时间，林肯都是在妻子喋喋不休的抱怨下疲倦而困苦地生活着，直到生命结束。

她永远在抱怨和批评着林肯，她认为林肯没做对过一件事。她抱怨丈夫走路的时候没有一点弹性，动作十分粗鲁，甚至学林肯走路的样子来嘲笑他，她不停地抱怨，要林肯改变走路的样子。

她不喜欢看他头和成直角的两只大耳朵，还指责林肯的鼻子不够挺拔，又说他嘴唇如何难看……手长脚长，偏偏脑袋又那么小，又说林肯像得了痨病似的。

无论是在教养、性情、志趣、智商和外貌上，林肯和他的夫人都是截然相反的。他们在彼此的激怒和敌视中过着悲惨的婚姻生活。

已故上议员皮弗瑞滋是研究林肯一生的权威人士。他这样写道："隔着一条街都能听到林肯夫人那尖锐而刺耳的声音。邻居们总能听见她不断地号叫着。她常用言语以外的方式发泄她的愤怒，而要形容她那副愤怒的表情可是十分困难的事情。"

有一个例子是这样的：林肯夫妇婚后不久就和欧莉夫人住在一起。欧莉夫人是春田镇上一位医生的遗孀，为了贴补家用，她只好出租自己的房屋。

一天早晨，林肯夫妇正在吃早餐，不知为了什么，林肯让他的妻子生气了。盛怒之下，林肯夫人当着众位房客的面，端起一杯热咖啡，全都泼在丈夫 的脸上。

林肯一言未发，忍耐地坐在位子上，这时，欧莉夫人拿来一块毛巾，帮林肯擦去了脸上和衣服上的咖啡。

林肯太太的嫉妒几乎到了令人难以置信的程度，她是那么凶狠、暴虐……只需读一些她在人们面前做的那些丢脸的可怜事，哪怕是过了七十五年再读这些事，也会让人难以置信的。最终，她神经错乱了——如果我们厚道一点的话，她本来就是有点神经质的。

林肯被她的那些吵闹、责骂、无休止的唠叨改变了吗？换个角度来看，没错，这的确让林肯改变了对她的态度，林肯后悔自己和她结了婚，想尽了办法避开她。

春田镇有十一位律师，他们不能都在春田镇赚钱，所以他们常骑着马，跟着当时担任法庭职务的戴维斯法官穿梭于第八司法区里各镇的法庭之间，以赚些钱来糊口。

别的律师都盼望周末，因为那样就可以回到春田镇和家人团聚。可是林肯却不是这样，他不想回去，怕回到自己家里。一年的大部分时间，他宁愿奔波在外也不愿意回到春田镇。

他年复一年地过着这样的生活。林肯宁愿住在镇上那让人难以忍受的小旅店里，也不想回家去听太太无休无止的抱怨。

这就是依琴尼皇后、托尔斯泰夫人和林肯夫人和丈夫吵闹的结局。她们得到的只是生命中的一幕悲剧。她们亲手毁灭了她们所珍爱的一切，包括爱情。

海姆伯格在纽约的家事法庭工作十一年，曾接触过数千件"遗弃"案。对这方面，他的见解是：男人之所以离开家，其中最主要的一个原因就是，他们的妻子不断地吵闹。《波士顿邮报》曾报道："身为妻子，许多人都在连续不断地、反复地在泥地挖掘，终于挖出了一座婚姻的坟墓。"

所以，如果你想有个幸福而快乐的家庭，千万不要喋喋不休。



第四篇
世界上最幸福的女人

幸福是与进步、成就、梦想等紧密相连的。幸福感并不是来源于梦想的实现，而更多地是来自实现梦想的过程。从现在开始，关心和重视每一个细微的梦想，并从中找到幸福的价值，这才是真正的人生。从现在开始，我们要以更宽容的心态去感受和表达幸福。从日常生活做起，找出幸福的点滴，并努力描画出幸福的模样，这才是让幸福相伴一生的灵验魔法。

1
那似水的柔情

> 男人宁愿在快乐而轻松的氛围里吃罐装豆子，也不愿吃一个烦躁不安、牢搔满腹的女人给他烤的嫩牛排。

男人最盼望女人给他们什么？

第一是舒适！

你别误会，我不是从一群厌倦了香槟联赛、退了休的花花公子那儿弄到的答案，请听：

我们采访了一支二战快结束时服役的部队，我们的问题是："你想从婚姻生活里得到什么？"这些膀大腰圆、身穿军装的小伙们居然异口同声地答道，他们想要的不是诱惑，不是狂喜，而是平淡得有点土气的"舒适"！这个答案一定会让那些信奉时装和香水广告的小姐们大吃一惊。既然男人们想要的是舒适，为什么不给他们呢？很明显，一盎司舒适可以换一磅诱惑。那么，男人眼里的舒适到底是什么呢？让他们眼明耳清的人到底是什么样呢？让他们放松神经的人应该是什么样的呢？是惠斯勒的母亲吗？还是玛莉莲·梦露？我们来看一下。

我们在《陶乐丝·卡耐基女性个性发展讲座》上设计过旨在提高学员的自信心、告诉她们建立良好人际关系的方法的内容。关于"如何同男人相处"的问题，我们还专门花了一堂课的时间讨论。我们从学员们的经历中找出几条规则，十分有效，它们是：做个善解人意的人。

多萝西·迪克斯曾经写过，性格好是男人找太太的第一个条件。如果女人想让周围的男人开心，无论他是自己的丈夫，还是老板、管道工，或者是自己那三个月大的儿子，都必须把留心自己裙子的精力放在留心自己的脾气上。男人宁愿在快乐而轻松的氛围里吃罐装豆子，也不愿意吃一个烦躁不安、牢骚满腹的女人给他烤的嫩牛排。

有些未婚男人甚至说，如果让他在一个快乐、开朗、温柔的失身女人和一个贞洁的泼辣女人之间做个选择的话，他会毫不犹豫地抛弃那个败兴的泼辣女人。

很多年前，我丈夫曾经雇过一个速记员。单从工作角度出发，那个女孩完全不称职。她不会拼写，打字速度还慢，常常打错字。但因为她脾气特别好，像一个快乐天使一样，她就始终在做这份工作，直到她婚后辞职。她像一张网一样，网住了所有早晨最爱出现的牢骚、抱怨和责难。她使整个办公室到处都是阳光。就凭她在场的影响，就值得老板付薪水给她。我不知道她的厨艺是否比她的工作水平高一点，但我经常看到她和她的丈夫幸福的样子。很明显，每次他们对视的时候，她的脸上都像霓虹灯一样光芒四射。

2
爱上同一件事

> 丈夫的成功，在于幸福的婚姻生活；而幸福的婚姻生活，不在乎夫妇间的兴趣或气质完全相同，而在于怎样跟随对方的兴趣。

杰克·弗莱克是美国高尔夫球公开赛冠军，他在为纽约《世界电讯》写的小文章中讲述了他如何克服重重阻力，接管依阿华州达文波特市两个市政高尔夫球场的事。那段经历十分艰难，一方面，他要使球场保持正常的运作，另一方面，他又要挤出时间参加球赛，争取拿冠军。直到与来自芝加哥的林恩·伯戴尔结婚后，他才发现了自己的机会。林恩全身心地投入工作，经营球场，让杰克有更多的时间练习。

1952年，林恩、杰克和他们十三个月大的儿子一起参加了循环赛。林恩在杰克比赛时在场外照顾儿子。杰克说："林恩从没有跟着我看比赛。邮递员的老婆也无须跟着他满街跑，对不对？"

在杰克·弗莱克看来，高尔夫球是他的兴趣，也是他的生意。他的太太没有参与他的比赛，但她在场外关注着他，为他喝彩，她是一个好太太。

我丈夫的一个学生曾讲过她是如何帮助她的丈夫实现自己的理想的，她的秘诀也是：做一个好伴侣。

弗洛伦斯·梅纳德太太住在纽约州北部的一个小城里，她是一个典型的中产阶级的太太。在婚后的头十六年里，她尽心尽力地照顾家人，但总是觉得有点失落。后来，她明白了，她缺的是陪伴。在家庭以外，梅纳德先生和太太没有任何共同的爱好。梅纳德太太决定改善一下这种状况。

她说："我丈夫最喜欢职业曲棍球比赛了，于是，第一步，我就开始培养自己对球赛的兴趣。还没明白比赛是怎么回事呢，我就发现自己已经喜欢上曲棍球了。我和他一样盼着看比赛，我在电视报上找什么时候有比赛，然后画出比赛的时间。我不仅爱这

项让人兴奋的运动，我也觉得自己有事做了。不像从前那样，我一个人孤独地坐在一边看着丈夫看比赛。从这件事开始，我又试着了解丈夫的其他爱好。现在，我培养了不少和先生一样的爱好，而从前，我只是帮他看家罢了。”



3

用哪一只耳朵聆听

> 如果女性想要在讲话方面让男性满意的话，就应该明白，当你对面的男人在神采飞扬地发表自己的见解的时候，你静静地坐在那儿，那不是在倾听。“听”的意义在于激发，是一种主动的行为。如果你想做一个真正合格的听众，你可以在适当的时候插话。

几乎所有的男人都相信“女人话多”这种流行的说法。他们认为，之所以女人话多，他们才没机会说话。

如果女性想要在讲话方面让男性满意的话，就应该明白，当你对面的男人在神采飞扬地发表自己的见解的时候，你静静地坐在那儿，那不是在倾听。“听”的意义在于激发，是一种主动的行为。如果你想做一个真正合格的听众，你可以在适当的时候插话。

首先，你要用心去倾听。不要目光闪烁，不能烦躁不安，更不可坐卧不宁。不要心不在焉地听他讲话，或者想着明天去超市买什么，或者要买什么 样的新衣服等。如果你用心听他说话，也许你还能学点东西。倾听的时候，要放松自己，你的表情要和你对面的人的表情一样。不要像个呆木头似的，这种人最让讲话的人觉得无趣。舞台上，训练演员学会聆听是导演最艰苦的工作，台上的人要在别的演员说台词的时候做出用心听的样子来。如果你想让别人满足，那么就按上述的方法做吧。

作为一名好听众，用心还不够，还要参与话题。有人说，女孩想让男孩顺服的话，就认真地看着他，当他描述有关他与航空母舰的事之时，不时地插话说：“哇，好棒啊，你真是一个天才！”女孩越惊讶，男孩就越得意。其实，这种说法还可以改进一下。现在，女孩已经能掌握大量的信息，已经不是那个什么话都信的女孩了。男人们也似乎变得更聪明，他们知道哪个女孩是真

的喜欢听他讲话的，哪个是个拜金女孩。所以，如果你对你面前的这个男人有兴趣时，要做一个有智慧的听众，不要在他需要人倾听时做出假装仰慕他的表情。

偶尔提出一些问题表明你不光是在听，而且希望了解更多。如果能提出少数有分歧的观点会更好地引起他的兴奋。如果你有经验，可以同意他的说法，那么，看到他快要理不清自己的思路了，你可以提醒他，使他可以继续。记住，你的意见要简短，要给他发表自己意见的权利。

这种倾听不是折磨人的独角戏，而是人与人之间的交流。

大多数人都不熟悉倾听的秘诀，所以，他们也不是一个好的听众。我们可以用实际行动来改善自己的倾听能力。有经验的人常常会在辩论之时变成一个口若悬河的人，一种技巧促使另一种技巧的诞生。

掌握倾听的艺术不仅有助于女人同男人相处，也有助于女人之间更好地相处。它使我们成熟。通过倾听，我们才能学会学习。

4
适应他的临时提议

> 我们要使丈夫成功，应该鼓励丈夫去冒险；而你自己也要毅然地接受因冒险而发生的各种危难。

男主人说：“今晚，我们请吉姆和梅布尔来玩行吗？我们很长时间没见过老吉姆了。”他的妻子说：“好吧，是不是还得叫上海伦和汤姆呢？最近，他们都请过我们两次了。哦，上帝啊！还有海伦的妹妹呢，我还得给她找个男伴。你去熟食店一趟吧，买点啤酒和薯片。我去打电话，然后化妆，换衣服，打扮一下。对了，我换衣服的时候，你把地拖拖。”说到这儿，她的丈夫已经恨不得自己没有说过那些话了。他只是想和几个朋友小聚一下而已，结果成了让人紧张忙碌的一个大规模的晚宴了。

除了在冲动之下买顶帽子，一般来说，女人做事不太冲动。大多数男人 都不理解这一点。他不明白为什么看一出夜场的戏剧要提前计划；他也不明白为什么当他提议周末去乡下玩时，他的妻子说她没有衣服穿，如果等到下星期吧，她说她还得事先告诉送牛奶的人。

即使女人同意了这种临时的提议，也是为了想清楚整件事。说一句“好吧，就这样了”，这有什么呢？她可以在下一刻反悔的，她会说：“虽然这主意不错。”我认识一个非常幸福的妻子，她丈夫喜欢度假，看见有宣传旅游的小册子，就想打电话：“亲爱的，收拾收拾，明天早上我们去百慕大。”她也是行动派，把睡衣塞进皮箱里，让邻居照看她的长尾小鹦鹉，把各种约会都取消掉，第二天早晨，他们准时地上了船。她说事情很简单的，任何妻子在多加练习的情况下都可以做到。

我年轻时，觉得如果一个女孩接受了要她马上赴约的邀请，就像她没人气一样。那等于在说，因为她总没有约会，所以她总有空闲。也许不去这个约会会使这个女孩提高一点名气，但同时，她也失去了很多的乐趣。如果他真的约了别人呢？那也无所

谓，这正好给我们一个证明第二个选择更好的机会。赢得男人的心的最稳妥的方法就是：适应他的临时提议。

男人一旦有什么想法，就喜欢马上去做，最好一分钟也别耽误。女人的迟疑成了对男人的这种男性化冲动持续不断的刺激。一个好女人越能早早地适应男人的这种情绪，那么，她就在了解如何同男人相处的秘密上向前迈了一大步。

5
再能干也要做一个女人

女人，越强就越要有这么几招，让你的男人从远处看你的时候，你是只镇山母老虎，让他绝对不敢轻易在外为非作歹；而从近处看你时，你则是只过街小老鼠，多么需要他的保护，看他忍心往哪跑？

有一个女孩参加过我的讲座，一次，她说因为自己太能干，结果使一位特别好的男朋友离她而去。这个女孩的工作很不错，白天，她在办公室工作，做计划，下达命令，责任很重。就算在社交场合，她也不能有所放松，她承认道：“我的男朋友还在琢磨怎么把伞打开呢，我已经把出租车叫来了；我替他按电梯间的按钮；吃饭时，建议他点对他的血液有好处的猪肝和咸肉；当我就座时，他从来没机会帮我扶椅子，脱外套，因为好像比蜜蜂还忙，这些事我早就自己做了。我做事有效率，还像亨丽埃塔一样爱发号施令，结果，让他离开了我。”

可怜的白领，当一个合适的男人走进她的视野中时，她因为忙着要成功，忙着显示她很能干，她忘记了自己是一个女人。那些被宠坏了的男人不但要吃蛋糕，还需要营养丰富的家常馒头。他喜欢像伊莱恩百合女郎一样有着迷人的女性魅力的女孩，这些女孩只要有一点头脑，能欣赏他的优点就行——如果可以的话，最好还能赚点钱。

女性要让他有这种感觉：你能使他的这种需要得到满足。听起来似乎很难做到，但要做起来其实很简单。为老板做事时要有效率，兢兢业业。但在工作之余，你和你的男朋友在一起时，要让他感觉他不是跟一个忙碌的大脑在约会。

和许多女人一样，我也是从失败中学会这个道理的。多年前，一位很风趣的年轻人总来找我，我也很享受他带给我的友情。当然，这时间是很短的。那时，我对政治很感兴趣，我花了

很多空闲时间去参加政治活动。在不去竞选或开会之时，我就跟他讲某某法官说的事。后来，他认真地告诉我："曾经，你是个女孩，现在，你只是一个活动的竞选宣传单。如果我想听政治演讲，我会给我们区的议员写信的。现在，我只想找个好姑娘陪伴我度过漫漫长夜。"

我最后一次听说他的消息时，他已经同一个身材窈窕的金发女郎结婚了，那位小姐从来没忘记自己是个女人，把家打理得井井有条。

6
上帝赋予我们的礼物

对女人来说，真正使女人老去的不是岁月，而是信心的失去。美丽与年龄无关。漂亮的女人是不可以有皱纹的，但美丽的女人不同，即使有皱纹，他依然美丽，，而且是那种内外兼具的美。

一个六十多岁的女人，穿着一身不合适的时髦的少女装，脚蹬三寸跟的高跟鞋，摇摇摆摆地走路。张扬着满头漂过的头发，还戴着骗不了任何人的假乳房。在男人看来，还有谁能比这个女人更可笑呢？

死也不肯接受“变老”这一事实的女人是所有景色中最悲伤的一幕。她相信，年轻才是女性的魅力，如果她努力，她可以永葆三十九岁的年华。看着这样的老女人对男人抛媚眼、花痴一样地笑，施展她想象中的女性魅力，想要吸引男人的目光，真的很想吐啊！

做你自己是成熟人生的基本原则。女人不仅像以上所说的一样违背这 条原则，有时，一个安静而端庄的少女会想，如果自己能大声地说笑，是否会增加魅力呢？她想象用酒和其他的离谱的事吸引派对上所有人的目光。跟女人正好相反，男人才不那么傻，他们不会从表面去看一个女人，他们会自己去实际考查。



只有幼稚的人才会相信，征服男人需要改变“个性”，比如用名牌化妆品、穿名牌时装、变换时髦的发型等，让他为自己着迷。但是没有人能够愉快地改变自己的个性。

上帝赋予我们的礼物不是很好吗？我们要做的只是让自己脱掉伪装的外壳，让个性放出自己的光彩而已。摒弃那些不好的东西，表现自己好的一面。无论是女人还是男人，做最好的自己才是做人之道。

7
永远站在他的身后

不能跟上时代的步伐，和丈夫也谈不来的妻子，不仅不能帮助丈夫成功，而且，永远无法获得美满的婚姻生活。

英国大政治家狄斯瑞利曾说：“也许，我一生中犯过很多错误，做了很多蠢事。可是，我绝不会为爱结婚。”

是的，他确实没有。在三十五岁之前，他没有结婚，后来，他向一个比他大十五岁的富有的寡妇求婚，那是一个年已五十、头发灰白的寡妇。

他们之间有爱情吗？没有。这位寡妇知道他只是看中了她的金钱，并不是因为爱她才娶她。所以，那位寡妇只提出了一个要求，她请他给她一个观察他品格的机会。一年后，他们结婚了。

这些话听起来平淡无奇，和做一次买卖差不多。可是，令人难以置信的是，狄斯瑞利的婚姻却是最美满的婚姻。

他所选的那个有钱的寡妇，年纪既老，人又不漂亮，一个已经半百的妇女当然比不上年轻小姐了。

她说话常会犯文学上、历史上极大的错误，成为人们的笑柄。比如有这样一件有趣的事：她永远搞不清是先有希腊，还是先有罗马。她的打扮更是稀奇，根本和正常人是不一样的。至于打理房间，更不是她擅长的事。

可她却是个天才！

在婚姻中，她是一位伟大的天才，她知道怎样对待一个男人。

她从不提出和丈夫相反的意见。每当狄斯瑞利跟那些反应敏锐的贵夫人们谈了一下午话，筋疲力尽地回到家中时，她能让他安静地休息。他们的家庭每天都有新的快乐，气氛融洽，彼此相敬如宾。

与这位比他年纪大的太太在一起的时光，是狄斯瑞利一生最

愉快的时光。她是他的贤内助、亲信、顾问。每天晚上，他从众议院匆匆赶回家，他告诉妻子他白天所看到、听到的新闻。最重要的是：只要他努力去做事，她都相信他一定会成功。

三十年过去了，玛丽安——这个五十岁再婚的寡妇认为，因为那些财产能使他生活得更安逸，她的财产才有价值。反过来说，她是他心中的女英雄。在她去世后，狄斯瑞利才被封授伯爵。当他还是平民时，他就上书维多利亚女皇封授玛丽安为贵族。1868年，玛丽安被封为“毕根菲尔特”女子爵。

无论她在众人面前表现得多么愚蠢、笨拙，他都不批评她，在她面前，他从不说一句责备的话！如果有人嘲笑她，他就立刻为她辩护。

玛丽安不是完美的女人，可是在她最后三十年的岁月中，她对自己的丈夫永不厌倦！她景仰着自己的丈夫！结果呢？狄斯瑞利自己说：“我们结婚三十年，我对她从不厌倦。”

可是，有些人会想——玛丽安连历史都不知道，她一定很愚蠢。

在狄斯瑞利看来，玛丽安是他一生中最重要的人，他对此毫不隐讳。结果呢？玛丽安常跟她的朋友说：“感谢上帝，我的一生是一个快乐的人生。”

他们之间曾有个笑话。狄斯瑞利曾这样说：“你知道，我只是为了你的钱 才和你结婚的。”玛丽安笑道：“没错，可你若是再向我求婚一次，你一定是为了爱我才向我求婚的，对不对？”

狄斯瑞利笑着承认了。

是的，玛丽安并不完美，可狄斯瑞利能够聪明地让她保持她的本色。

贾姆曾说：“与别人交往时，不干涉别人原本的那种特殊的快乐的方法是第一件应该学的事。”

伍特写过一部关于家庭方面的书，他在书上写道：“不只要寻找一个适当的人，自己也要知道怎样做一个适当的人，才算是一个成功的人。”

所以，如果你想拥有美满而快乐的家庭生活，就不要试图改变你的伴侣。

8
批评是婚姻的致命伤

任何人都有双重性格，你丈夫也不例外。既自私、又博爱；没有胆量，却希望勇敢；没有人缘，但常常盼望别人喜欢他；缺乏自信，又企图事事有把握。这种现象不足为怪，正常的人都是这样。作为妻子，应适应丈夫的这种“两重性”，情愿嫁给“两个丈夫”。

格雷斯东是狄斯瑞利在公众生活中的强劲对手。他们两人是一遇到国家大事就会争辩一番，顿起冲突的。可是，他们有一件事却是一模一样的，那就是：他们私人生活都十分幸福。

格雷斯东夫妇共同度过了五十九年美满的家庭生活。我们可以想象，地毯围绕着炉子，这位英国尊贵的首相拉着他太太的手在唱着歌。

在公共场合，格雷斯东是一个强劲的对手，可在家中，他却不批评任何人。清晨，当他下楼用早餐时，通常会看到家里还有人赖在被窝里不肯起来，他不会去责备他们，而是用一种温柔的方法代替。

他敞开嗓门唱出一首歌，让他的歌声遍布屋子的每个角落……他用这种方法告诉仍未起床的家人，英国最忙的人独自一人在等候他们一起吃早饭呢。格雷斯东有自己的外交手腕，可是他体贴别人，尽力避免在家中批评别人。

俄国女皇凯瑟琳也是这样做的。她统治着世界上的一个拥有辽阔国土的帝国，手握千万民众的生杀大权。在政治上，她好大喜功，喜欢接连不断的战争。只要她一句话，敌人就上了断头台。她是个残忍的暴君。尽管如此，如果她的厨师烤焦了肉，她却一句话也不会说，微笑着吃掉它。她这种容忍应该是普天下的男人所应效法的。

桃乐丝·狄克司是美国研究不幸婚姻原因的权威人士。她提出

的见解是：一半以上的婚姻都很不幸。为什么许多甜蜜的美梦，会在婚后全都变了样子呢？其中的原因就是，那些无用的、令人心碎的批评毁掉了原本应该美满的婚姻。

如果你想批评你的孩子，你认为我会劝阻你别批评孩子吗？不是这样的。我只是想告诉你，在你批评孩子之前，你可以先看看《父亲所忘记的》这篇文章。这篇文章刊登在一本家庭杂志的评论栏上。经作者同意后，特地转载在这里。

虽然《父亲所忘记的》是一篇短文，可它却引起了无数读者的共鸣，也成了任何人都可以翻印的文章。前些年，这篇文章第一次刊登出来后，就像本文作者雷米特所说：

“它在数百种杂志和全国各地的报纸上刊出，同时被翻译成各国文字出版。我答应过许多人把这篇文章在学校、教会、讲台上，以及不计其数的空中广播中宣读。

“令人惊讶的是，不光大学杂志采用了这篇文章，就连中学杂志也采用了这篇文章。有时候，一篇短文会产生一种惊人的效果，就像这篇短文一样。”

雷米特在《父亲所忘记的》中写道：

“孩子，你静静地听着：

“我悄悄地进入你的房间，在你酣睡时，我这样说，你的小手压在你的小脑袋下面，汗水弄湿了你金色的头发，乖乖地贴在你的额头上。几分钟前，我在书房看书的时候，心里忽然一阵后悔，使我心情澎湃，失去了抗御能力，所以，我自责地来到你的床前。

“孩子，我想，也许，我对你太严厉了。早晨，你穿衣上学的时候，只用毛巾随便地擦了下脸，我就责备了你；因为你没擦干净鞋，我也责备了你；当我看到那些东西被你胡乱地丢在地上时，我也大声地责备了你。

“吃早餐时，我挑剔着你。我说你哪儿都不对。你把胳臂放在桌上，在面包上敷了太多的奶油。当你开始去玩，而我去赶火车的时候，你转过身跟我挥手道：‘再见！爸爸。’我又皱起眉头说：‘快回家！’

“午后，这一切又重新上演。当我从外面回来时，发现你跪在地上玩石子，袜子上有很多破洞，那些小朋友都在羞辱你，我立刻叫你跟我回来。买袜子是要花钱的，如果需要你自己去花钱的话，你一定就会特别小心的！孩子，你想想，我一个当父亲的，竟然说出这种话！

“你还记得吗？后来我在书房看报时，你满脸悲伤、畏怯地走了进来。当我抬头看到你时，以为你又来打扰我，感到很不耐烦。我恼怒地问：‘你又想干什么？’

“你什么也没说，突然跑过来，投进我的怀里，用手臂搂住我

的脑袋，吻了我……你用小手紧紧地搂着我，满是作为一个孩子对父亲的孺慕的热情。这种热情，是上帝栽种在你心里的，它像一朵美丽的鲜花一样，虽然是被人忽略了，却不会枯萎。你吻了我后，就放开我，跑到楼上去了。

“孩子，你走后不一会儿，我的报纸就从手上滑下来了，突然之间，一种可怕的痛苦和恐惧袭击了我。习惯让我整天只知道责骂你，憎厌你；吹毛求疵地挑你的毛病。难道这是我对你的奖励吗？孩子，不是爸爸不爱你，不喜欢你，是因为我对你的期望太高了，我是在用自己的年纪来衡量你。

“其实，你有很多令人喜爱的优点，你幼小的心灵就像晨曦中的一线曙 光一样。

“这些都从你突然进书房来吻我、说晚安的真情上表现了出来。孩子，在这夜深人静的晚上，我悄悄来到你房里，十分内疚地向你忏悔，我是一个不懂事的、可怜的父亲。

“如果你还没有睡，在你小小的心里，也不会了解我对你说出这些话。可是，明天我一定会做一个真正的好父亲。你笑的时候，我也跟着你笑；你痛苦的时候，我陪着你一起痛苦。

“当我沉不住气要责骂你时，我阻止自己说出这些话。我会不断地对自己说：‘是的，他还只是一个小孩子而已，他还是个小孩子。’

“也许，我已经把你看作一个成年人了。现在，我看到你疲倦地酣睡在小床上，我明白了，你还只是个小孩子而已。昨天，你还躺在母亲的怀里，把头脸靠在她的肩上。没错，你还只是个依恋着母亲的小孩子，我对你的要求实在太多了……太多了！”

所以，如果你想拥有美满而快乐的家庭生活，那么，就不要随意批评别人。

9
男人的身体由你负责

男人的身体不仅属于自己，更多意义上是属于家庭、妻子和孩子的、当然还包括老人。现在许多疾病都提前光临，高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病都与不良的生活方式密切相关。所以，幸福的女人要像关心自己一样关心和爱护丈夫的健康。

根据有关专家的调查显示，五十岁左右死亡的男性人数比女性多百分之七十到八十。现在，你是不是已经知道怎样悄无声息地谋杀你的丈夫了？只要你不停地让他吃富含油脂、高淀粉的东西，让他的体重超过标准体重的百分之十五到二十五就行了。然后，你就可以安心地想象一下，你将成为一个美丽动人的寡妇。其实，这种想象会很快就变成现实的。

专家们认为，丈夫之所以提前死亡，有很大一部分原因都是由于自己的妻子不能好好地照顾丈夫。鲁伊士·爱·都柏林博士就在《人间生活》杂志上刊载过一篇《不要谋杀亲夫》的文章。他说："我在一家人寿保险公司做了四 十多年的统计工作，我所得到的结果是，很多男人都提前死亡了。如果这些男人的妻子能尽职尽责地照顾丈夫，也许，他们能多活几年。"都柏林博士曾经仔细研究过肥胖与死亡率之间的关系，所以，在这个问题上，他可说是权威的专家。

纽约市席耐山医院的赫尔波特·白那可医生是一名新陈代谢疾病主治医师。他曾在《现代妇女》上刊登过一篇叫做《丈夫们为何提前死亡》的文章。他说："现在，有一种方法能让丈夫们长寿，只要你掌握这种方法就能做到，当然，如果你是真的想让丈夫健康地生活的话。那些经常处于吃不饱的苦力劳工都比你那超重的丈夫更长寿。"

诺曼·乔莉非博士写过一本叫做《如何减肥与保持身材》的书，她在俄亥俄州的克里夫兰市举行的医学会上曾说过："公共卫

生的最大的问题就是肥胖了”。在圣路易，美国科学促进协会曾举办过一个会议，一位克莱敦大学的医生说：“虽然战争已经结束，但是，在餐桌上死亡的人却比在战争中死亡的人还要多。”

由此可见，妻子对于丈夫的肥胖负有无法推卸的责任。妻子饭菜的质量往往与丈夫的腰围成正比，因为妻子做的食物是给丈夫吃的。当妻子端出那些精心烹制的点心时，丈夫怎么可能拒绝食用呢？就连亚当也会为自己辩解：“这个诱惑使我无法抗拒。”

随着男性年纪的增长，他们身体的运动量在逐渐地减少，他们所需的食物分量也应该减少。可情况正好相反，他们却更能吃了。妻子的职责在于：帮丈夫养成良好的饮食习惯，少吃高热量的食物。若是你不知道如何做，你就去问问医生。他会十分荣幸地告诉你，你怎样安排饮食才能让丈夫的精神好一点，减少他的体重。

维吉尼亚·怀特海德博士是面粉协会的营养专家。他认为，尽量少吃油脂太多的食物是最有效的减肥方法，人们应该根据体力的需求平均分配日常饮食，食用相同数量的东西。而且，一日三餐都应食用包括动植物蛋白质的食物。

好好照顾你的丈夫，不要让他早上一醒来就匆忙地起床；不要让他一边夹着公文包下楼一边吃早餐；在家用早餐时，不要让他担心时间来不及。但是，许多家庭都匆忙地忽略了早餐的重要性。基于这种现象，身为巴尔的摩神经精神学院的神经科主任罗伯特·沙利格博士提出了严重警告：“生活在都市的男性基本上是这样吃早餐的：当早餐还没吃完时，就冲出门去赶早上的专车；然后一直工作到中午，随便在快餐店解决午饭，甚至一边开会一边吃快餐。”他建议：妻子应该早一点起床，让丈夫安安稳稳地吃一顿有营养的早餐。



我的朋友克拉克·朴利森夫人听了这个建议后，就严格地照着做了。结果让她十分满意。朴利森先生在纽约最好的房产代理商——比司和艾里门公司担任财务总监和副总经理。公务繁忙，朴利森先生常常把工作带回家做。但是他实在是太疲倦了，根本没有精力把所有工作在晚上做完。每当这时，他太太就建议，晚上可以早点睡，第二天早上早点起床。他们都觉得这种安排非常合理，所以，就算朴利森先生没有工作要做，他们每天也都这么做。

朴利森太太说："我们享受着每天早上的一个小时。首先，我们会安安稳稳地吃一顿营养早餐，然后，如果他需要工作的话，他就去工作。早上既没有 电话，也没有人来拜访，没有任何声音来打扰我们。他不需要工作时，就会用看书、画画或做家务来放

松心情。有时，我们一起到花园里享受早晨清新的空气。因为我们每天早晨都享受着这种安静而舒适的生活，所以，我们都觉得，无论发生什么事，我们都能把它解决得很好。不过，习惯晚睡的人最好不要这样做，我们每天都早早地就睡了。”

如果你也是匆忙的上班族，你可以试试这个方法，也许，这个方法会对你大有好处，你不会觉得每天的开始都那么紧张。如果你按照以下原则去做，你的丈夫的生命就会延长一些。首先，向保险公司要一张体重和寿命的参考表，任何一家保险公司都会提供这样的表。你可以看看你丈夫的体重标准是否超过了百分之十。如果他已经超重了，马上到医生那开一张饮食表。丈夫的体重也是自己的体重，你应该像保护自己一样，细心地保持他的体重。但是，不要让他盲目地减肥，或者随便服用广告上的减肥药。你必须在医生的指导下为丈夫减肥。为了配合医生的减肥处方，你要尽量将丈夫吃的食物做得色香味俱全。不要总是无可奈何地说：“为了你的身体，你就不要挑剔了！”

预防是治病的最好方法，每年都要陪丈夫接受内科、牙科和眼科的健康检查。这样可以及早发现丈夫是否患有心脏病、糖尿病、癌症等疾病，以便及时治疗，不至于提前死亡。据美国糖尿病协会统计，美国至少有三百万糖尿病患者，大约有一百万以上的人对自己的病毫不知情。

生活中，很多人都把自己的汽车照顾得无微不至，却不知道如何照顾好自己，这是很可悲的。所以，作为妻子，一定要让丈夫去医院做定期的健康检查。另外，不要让丈夫过度操劳。尽管他的野心会给他带来成功，但也容易使他透支自己的生命，无法享受美好的人生。如果升职的压力让人难以承受，太太就应该尽力劝说他离开这个职位。

诺曼·文森·比尔博士是纽约马克尔教会的传教士，他在印第安的那柏里讲演时说：“现代美国人的生活节奏过于紧张，人们很难心平气和。让他们在听道以后能够安然睡去也是一件很难的事情。可以说，这是美国历史上最 神经质的一代。”

有时候，妻子的态度也许能影响丈夫对自己的要求，甚至决定着丈夫要求自己的强度。如果只有提前死亡才能赚更多的钱的话，你应该尽快使丈夫停止这种自杀的行为；如果他的野心太大，你告诉他应该学会满足，让他对现有的成绩产生满足感。

要让丈夫休息好。

抵抗疲乏的最好方法就是在疲倦以前休息。比如，美军在行军时，士兵们会在每隔一小时的时候被迫休息十分钟。假如你的丈夫可以每天都回家吃午餐的话，你可以在他吃完后让他躺下休息十分钟左右，或者让他在晚餐前休息一会。至少，这样可以让他多活几年——短暂的休息会产生意想不到的效果。小说家索莫

西·莫姆每天午餐后都会休息十五分钟，到了七十多岁，他仍然精力充沛，每天都以饱满的热情工作着；温斯顿·丘吉尔在午餐后也要休息一两个小时；朱力安·泰特门每天中午都坚持睡长时间的午觉，八十多岁时，仍然在纽约塔利顿的一家苗圃里快乐地工作着；泰特门先生说，午睡的习惯让我的生活像小提琴曲那样和谐。

要过快乐的家庭生活。

一个每天喋喋不休的妻子使丈夫们情绪低落，无法专注地工作和生活，不但会阻碍丈夫们的成功，还能威胁到他们的身体健康。当一个闷闷不乐或者脾气暴躁的男人的内心的压抑积聚到一定程度时，就很容易不恰当地爆发出来。比如，突然被一辆汽车撞倒；在公路上撞上别人；在公司发生斗殴；如果他是工人，也许会在忽然之间变得暴饮暴食。康奈尔大学的哈利·古德博士说：“人们通常会用大吃一顿的方法来摆脱紧张压抑的情绪。”

无论做妻子的是否喜欢，她都要对丈夫的身体健康负责。因为我们生活的主要目的就是要尽情地享受人生，只有拥有一个健康的身体才能做到这一点。每个已婚男人的呼吁是：我的身体由你负责。

10
理财是女人的必修课

> 做好家庭收入预算能保证你的钱能够得到合理使用，使家人满意地分享这笔收入。预算不应该约束你的行动，也不是让你毫无目的地记录开销，它经过精心的计划，帮助你物有所值，把钱花在钢刃上。

在书本上和戏院里看到的那种视金钱如粪土的乐天派让我们很开心。当大卫·科波菲尔让他的年轻新娘哚娜计划开销时，她就开始撅嘴撒娇，是个十分可爱动人的角色。我们所喜爱的不朽的名著《与父亲共同生活》中也描写了母亲总搞不好每个月的家庭预算，为此，夫妻二人总是发生争吵，但是，父亲在母亲节那天却表现出了最好的风度。还有，麦克白先生浪费成性的恶习使其在狄更斯的笔下也成了文学史上著名的角色之一。

没错，通常情况下，文学作品中吸引人的不负责任的角色也会具有迷人的特质。但是，在现实生活中，不能做好预算的人却不会让人笑出来。他是个 失败的冒险家；她浪费成性、糊里糊涂，是丈夫沉重的负担，和可爱根本不搭边儿。所有事都没有经济上的损失更让人伤心，更让人感到厌烦。

现在，物价上涨，生活水平也提高了，我们要为日渐昂贵的孩子上学的费用负责。我们的钱买到的东西比起十年前，甚至是五年前都要少得多。太太们面对的是一个不成比例的挑战，她必须对那些钱善加利用。

也许有人会认为，我们的烦恼会在我们的收入增加的时候得以解决。但是，经济学家说，这个大众的观点是不对的。爱尔西·司泰普莱顿是华那莫克和吉姆贝尔百货公司的财务顾问，他认为：多数人收入的增加都会造成开销的增加。

我为写这本书搜集资料时，偶尔看到了一本关于家庭关系的好书。虽然作者是一位全国著名的心理学家，但是他似乎根本不

知道怎样去做家庭预算，这是一个特殊的缺点。他说："其实，处理家庭收入是一个十分简单的问题。只要秉承有钱的时候多花，没钱的时候少花的原则就可以了。"

他的理论确实很简单，而且透着一种洒脱的气质，让人想起文学作品中那些浪费成性的角色。然而，当我们能够心平气和地仔细想想时，我们才会觉得有哪里不太对劲。他的这种做法根本没好好地对自己的收入进行合理的预算。不确定的开销就意味着也许谁都能分享你的收入，比如各种商家和小贩。加拿大的蒙特利尔银行就劝告顾客，要学会合理消费，特别是在他们突然得到一大笔钱财之时。

做好家庭收入预算能保证你的钱能够得到合理使用，使家人满意地分享这笔收入。预算不应该约束你的行动，也不是让你毫无目的地记录开销，它经过精心的计划，帮助你物有所值，把钱花在钢刃上。比如你想置一个新家，缴孩子们上大学的费用、家人的养老保险金，想实现盼望已久的度假。合理的预算会让你梦想成真，它会告诉你，怎样节省不必要的花销，以应付必要的大笔投资。

如果妻子想帮助丈夫迈向成功，学会预算也是十分重要的一项本领。如果丈夫很会赚钱但不会节省，你应该帮助他做好储蓄工作；如果在用钱方面 他已经做得很到位，你也可以对他的这种做法表示赞同，以增加彼此的信心。如果你一点都不明白如何处理家庭收入，那么，你应该立刻学习如何做家庭预算。

如果你想成为家庭预算高手，就应该多看看那些生活类杂志，那里面有许多相关的经济知识。它会告诉你，怎样利用旧衣服；怎样制作出物美价廉的点心；怎样制作家具等等。另外，附近的银行开设了一种免费预算咨询服务，他们会根据你家庭的需要，告诉你如何做出符合自己实际情况的预算。这项计划是专门为你订制的，对其他家庭并不适合。因为，你的财务问题就像你的身材和面孔一样，是独此一家的。其他家庭的情况和你的情况是不一样的。所以，这种预算的计划价值也就更高。

下面的一些建议将帮助你更好地做家庭预算。

首先，记录每笔开支，对支出的情形有个彻底的了解，这是十分有用的。因为我们必须知道自己错在哪里，否则，就不能改进自己的计划。如果我们不知道何处的支出应该适当减少，以及为何要减少开支，节约就是毫无意义的。所以，必须在某一时期（至少三个月）把所有的家庭开支都记录下来。

在记账方面，亚尔挪特·柏尼特、约翰·D.洛克菲勒和我都是权威的专家。虽然我都是开支票付款的，但是，我仍然每月都把开支整理成一张清单，每年，我都会把清单上的花费金额加起来。我们准确地说出某年我们的生活费、水电费、燃气费、通信费、

娱乐费分别是多少。不仅如此，我还能通过这些记录查出增加的费用在何处。当你清楚自己的钱花在了什么地方，就不用再记账了。但是，我很喜欢手头有这样的清单，如果我怀疑自己的某些花费有些可疑，比如买衣服，我看一下自己记录就会知道真实情况是怎样的。

有一对夫妻开始记录消费清单之后，奇怪地发现他们每个月居然花七十美元左右的钱买酒。但是我知道他们，他们并不喜欢喝酒，只是他们对朋友太热情，总是邀请朋友来家里喝酒而已。很快，他们作出了以后不再开设免费酒吧的决定，把那七十元用在更需要的地方。无疑，这个决定是非常明智的。

首先，我们应该做的是：列出家里一年的固定开销， 比如房租、生活费、水电费和保险金等，然后列出其他方面的必要开支，如买衣服的费用、交通费、医药费、教育费、礼金等等。一定要切实地根据家庭的需求进行预算。有时候，预算是要有严格的自制力的，谁都知道，这是一件很难做到的事，因为我们买不下所有的东西。但是，我们至少应该明白，有哪些东西是必需的，然后舍弃那些不是很需要的东西。你是否能为拥有一个温馨的家而放弃购买昂贵的衣服呢？你愿意自己做衣服以省点钱用来买一台电视机吗？很明显，是否要这样做都需要你和你的家人来决定。

每年储蓄**10%**的收入。

理财专家建议我们，尽管物价继续上涨，但是，如果你能节省十分之一的收入，儿年之后，你就能过上比较宽松的经济生活了。所以，把你自己的固定开销的十分之一存起来，或者投资在别的地方，还可以想办法储存一笔用来买车子或房子的资金。

我认识一位女士，她的丈夫是个既保守又顽固的英格兰人，哪怕他穷得要衣不蔽体了，他也要把他那十分之一的薪水存起来。这位太太对我说：“经济萧条的时候，我丈夫的收入忽然下降了许多，全家也受尽了苦。购买日用品时，我总是想方设法节省每一毛钱，为了省下公共汽车费，我丈夫每天都要步行二十多条街。即便如此，他一直坚持着储蓄十分之一薪水的计划。我承认，有时候当我们为钱愁得团团转时，我也对把钱放在银行里很是后悔，但是，现在我很高兴我们坚持了下来。因为在我们步入中年的时候，我们用储蓄的钱使自己拥有了房子和其他的一些享受。”

准备一笔资金应急。

很多财务专家都开始警告年轻的家庭：至少要存下三个月的收入才能应付紧急突发的事件。但是，要一次存很多钱是不太容易的。如果一次存二百元，然后儿个月以后再存钱，那样压根就存不了多少钱，与其时断时续地存钱，倒不如每月固定存下五十

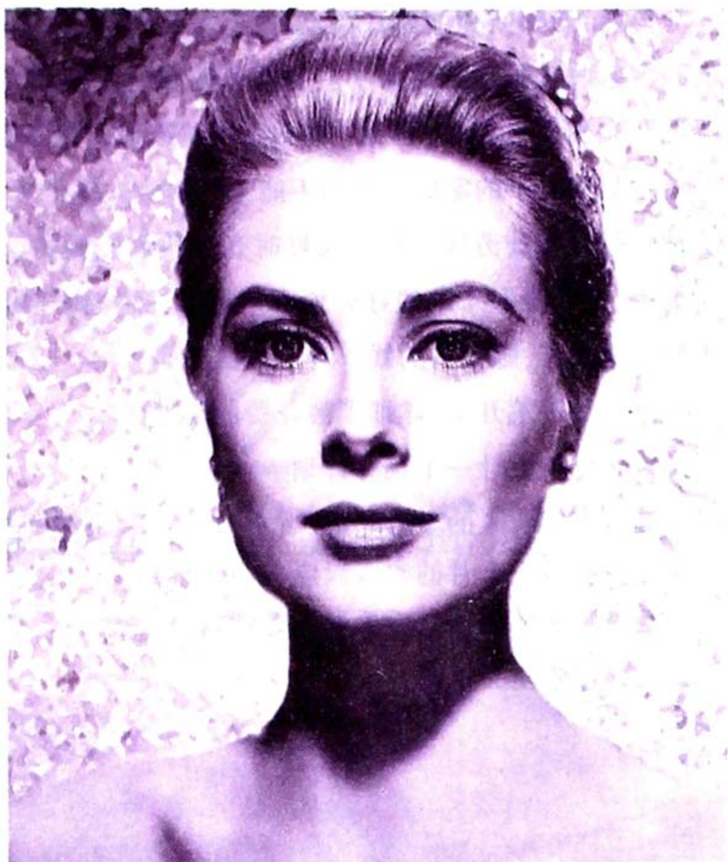
或一百元的效果来得明显。

经过家庭讨论之后再进行预算。

理财专家认为，只有全家人支持的预算计划才真正有效。由于每个人都对金钱持有不同的态度，还往往会受到教育程度、气质和经验的影响，所以，预算应该经过家人的集体讨论才行，以消除每个人与他人在意见上的不同之处。

寿险至关重要。

玛里昂·史蒂芬孙·爱芭丽女士是人寿保险协会的主任。对于全国的女性来说，她的每一句话都具有特殊的权威性，因为人寿保险专家都要参考她的看法。当我采访爱芭丽女士时，她说，身为太太，她应该问问自己：



你知道人寿保险可以为你的家人提供哪些基本需要吗？你知道一次性付款和分期付款有哪些不同之处和它们都有什么好处吗？你知道有哪些不同的付款方式吗？你知道现代人寿保险有哪

两个意义吗？这些和许多其他的问题对于你的家庭都十分重要，不光你的丈夫应该知道这些答案，你也应该知道这些答案。如果一个男性意外身亡，他的家庭可以得到人寿保险提供的最低生活保障；如果他还活着，人寿保险可以给他提供能颐养天年的特别资金。如果有一天，你的丈夫不幸去世，你的难题就会由你所了解的人寿保险知识去帮助解决。

玛丽·南狄斯和加德森在《怎样建立美满的婚姻》一书中告诉我们，如何支配家庭收入是婚姻生活中主要需要调和适应的地方。所有人都知道金钱不能买来所有的东西，但是，如果我们知道如何做好预算，我们就可以营造一个幸福而安宁的家庭。我们不能去幻想丈夫每个月都能带回一笔大收入，这种幻想只能徒劳地浪费掉大好时光。我们能做的就是努力把自己变成理财高手，把他赚回来的钱好好地利用起来，这样做还可以在无形中鼓励丈夫更勤奋地工作，赚更多的钱。具体方法就是：

记录每一笔开支，详细了解花费的情形。

每年重新设计一个预算计划。

储蓄家庭收入的十分之一。

储蓄至少三个月的收入以应付突发事件。

经过家人的讨论之后再做预算计划。

人寿保险至关重要。

11
让婚姻成为梦想的摇篮

做妻子的应该了解丈夫的目标。尽管夫妻双方在一些具体问题上意见发生分歧，但目标则应始终保持一致。妻子不但要了解而且要实际参与丈夫的远大计划。爱不是看着对方的眼睛，而是观看同一方向。

尼克·亚历山大在一所老式孤儿院长大。从早上五点开始，孤儿院的孩子就要工作了，直到太阳落山，他们才能停止工作。他们吃的食物很差，还经常饿着肚子。从小时候起，他就盼望着自己能够上大学。

尼克非常聪明，因此，他从中学毕业时，才刚刚十四岁。之后，他便踏入社会开始找工作，自谋生存。

他在一家裁缝店找到一份操作缝纫机的工作。他在这家裁缝店里工作了十四年。后来，裁缝店加入了工会，他的工作时间没有那么长了，可薪水却增加了。

在这段时间里，尼克·亚历山大结婚了，很幸运，他的太太是一个愿意帮他实现梦想的女孩。可事情并不像想象中的那么简单。婚后不久，裁缝店开始裁员，就这样，这对年轻的夫妇决定自己创业。他们把所有的积蓄都拿了出来，为了有多一点的钱，尼克的太太特丽莎甚至把订婚戒指都卖掉了。他们用这些钱开了一家房地产公司，公司的名字就叫“亚历山大”。

因为公司经营得特别好，两年后，尼克在太太的支持下去上了大学。在三十六岁时，他大学毕业，拿到了学位，实现了他生命中的第一个梦想。

接着，尼克回到妻子身边，和她一起继续他们的房地产事业，夫妇二人又制定了一个新目标——海滨别墅。这个梦想也很快实现了。

现在，他们是不是能不用工作，开始享福了？不行，他们的

女儿还在上学。假如他们能够分期付款，把商业大楼买下来，然后把大楼改成公寓出租，那么，他们所收的租金就可以支付孩子上大学的费用了。经过很长时间的奋斗，他们也实现了这个梦想。

特丽莎对我说，现在，他们的目标是赚出自己的退休保险金，夫妇二人为了这个目标而继续奋斗着，尼克专心工作，她则负责家人的生活。

由此可知，亚历山大夫妇的生活是很忙碌的，同时，他们也是十分幸福的，成功的。这都是因为他们有一个目标能引导他们去做事，他们为了这个方向而努力。他们信奉着萧伯纳的那句名言：我不想成功。成功是独自完成所有的事。我愿意永远向前闯，因为目标不在我身后，它永在前方。

许多人的生活都没有一个确切的目标，他们不知道自己想要什么，这辈子就很快地混了过去，就像和尚撞钟一样，得过且过。那些能真正地从生活中获得益处的人都有一个清晰而坚定的目标，他们的感觉极其敏锐，他们充满了耐心，一有机会出现，他们就能立刻牢牢地抓住它。

如果计划是长期的，最好以五年为一个阶段。比如，你可以这样制订自己的计划：五年之内，马克能拿到大学文凭去工作，十年之内，他可以做到经理的位置。

一位十分明智的女士说："在我们结婚五年中，几乎每年都会有一个新 目标出现。首先他拿到了学位，然后去进修，接着做了一年的自由撰稿人，现在，他开始做自己的事业。当他所受的教育和得到的经验都丰富起来，并告诉我他已经有了足够的资金的时候，我就知道，之前的日子一去不复返了，新的生活马上就要来临。我希望他永远充满斗志，不要满足现状。"

常言说得好："无论你现在的状况怎样，不要忘记最终想要的目标，那样，你就会充满了力量。"这是一条永恒不变的真理。

所以，我们必须和丈夫一起向着新的目标出发，一旦目标实现了，马上树立下一个目标，这才是真正的成功的生活。

12
女人的天敌不是男人

在理想的社会中，男人和女人不再是天敌，他们手挽着手、同心协力，友谊和爱把他们紧密地连在一起，一起工作，一起享受人生。

哪个人造出了“两性战争”这个出了名的词？他肯定是个十分好斗的人。男性和女性为什么一定要对立呢？只是因为他们的性别不同吗？我一直不能明白这个问题，有许多别的事值得我们去为之奋斗。

不管怎样，如果一个女人认为，所有的男性都是她的敌人，女人就是大自然和人类社会的牺牲品，男人只是在占女人的便宜，那么她肯定不想和男性交朋友。

如果女人想和男性建立良好的人际关系，首先，她应该为自己的性别而感到骄傲。

她应该接受这个既定的事实，即女性在人类的繁衍过程当中扮演了一个十分独特的角色。她应该尊重女性的这个独特的角色。在我的经验里，从 总体上看，中年未婚女性都十分成熟，心态很好，特别有魅力。我还认识一些已婚女性，她们痛苦地抱怨说女人就是二等公民，还说“上帝造人时太偏心了”等等，这都是关于“两性战争”的胡言乱语。

是否结婚与愉快地接受自己的性别是没有任何关系的。接受自己的性别是一种健康的人生态度，它标志着一个女人情感上的成熟。如果没有抱着这种态度，根本无法实现两性之间的幸福。减少战争存在的可能性是完满人生最重要的一课。

没有一个完全准确的程式来规定如何与异性相处，它与个性的深度、让人接受的程度有关。

在理想的社会中，男人和女人不再是天敌，他们手挽着手、同心协力，友谊和爱把他们紧密地连在一起，一起工作，一起享受人生。

13
爱与被爱的游戏规则

真正的爱，不会把“被爱”死死地攥在手心里，而是张开手掌，让它飞翔。具有成熟个性的人，从未想过要禁锢别人，让其在自己的感情下受奴役。给自己自由，也给“被爱”自由。爱像其他的有创造性的力量一样，应该活在自由里。

在这个世界上，人们谈论最多的话题就是爱了，爱也是人们了解最少的。从有人类的那天起，爱一直是艺术家灵感的源泉，爱是婚姻和家庭的基础。一个人没有爱，或者缺少爱就不是一个完整的人，会使他的个性发展受到限制。

多数人对爱的认识狭隘而单一。在我们看来，只有家庭内部和有性爱关系的两个人之间才有爱。在很多情况下，我们并不了解爱，我们误认为爱就是占有、自尊、迁就、依赖等等。

以前，科学界从来没有关注过爱。现在却恰恰相反，很多学者、心理学 家、医生和科学家都在研究爱，对其进行了深入的思考。他们认为，爱是人类的基本需要，影响着人类的行为，这是一种未被发掘的力量。我们可以凭借这些发现对“爱”进行一次大调整，拓展我们对爱的理解。

成熟的人生和爱有关系吗？罗洛·梅博士在他的新书《寻找自己的同类》中回答了这个问题，他写道：“衡量我们是否拥有完满的个性的标准就是：是否能施与爱，接受爱。”

梅博士还认为，很多人都不知道如何施与和接受爱，一般人对爱的理解仍处于感性、幼稚的阶段。

比如，一个女人把她所有的精力都放在了丈夫和孩子身上，她关闭了与外面世界沟通的大门，她拥有的不是爱，而是占有。真正的爱是没有局限的，它能无限扩张。一个男孩对自己的母亲十分崇敬，成年后，他觉得他所遇见的每一个女人都比不上妈妈，他不能和那些女性在一起生活。这个人并不是“爱妈妈的好儿

子”，他是一个情感惨遭禁锢的典型的例子，他还像幼年一样依赖着他的妈妈。依恋同爱不完全是一回事。

爱能使人的个性成熟起来。要给这样的爱下个定义，也许还要从讨论什么不是爱说起。

首先，爱同电影里经常看到的镜头：男孩遇见一个女孩，鲜花与香槟之类的浪漫，毫无关系；和那些小说家最爱描绘的性爱激情，也没什么关系。爱不是美女和帅哥的专属物。

美国婚姻咨询委员会主席亚伯拉罕·斯顿博士曾多次告诫我们，当我们说“我爱”时，我们其实是在说“我要求”、“我想拥有”、“我满意”、“我利用”或是“我对此感到内疚”等。科学家们把这种爱称为“伪爱”。

很多家长以“爱”为名，过分纵容孩子。其实，他们不是在帮助孩子成长和发展，而是在断送孩子。纽约有一个儿童村，那里在实施一项帮助那些需要引导的孩子的计划。指导员哈罗德·斯特朗说：“每天我们都在做补救工作，试图把家长们造成的伤害减到最轻。他们跟本分不清‘爱’和‘姑息、迁就’有什么分别。”

真正的爱应该像基督所说的那样：“你要像爱你自己一样爱你的邻居。”像柏拉图在《论文集》中分析过的那样：爱，始于个人关系，然后不断扩展，直到整个人类社会和大自然。无论是夫妻之爱，还是父子、母子之爱，还是人对人类社会的爱，其成分都是一样的。

真正的爱不会制约别人的成长，而是肯定别人的个性，激励人们去成长和发展。

我认识很多家长，相信你也如此，他们仅仅因为女儿要嫁得很远就反对女儿的婚事。我记得有一位妇女哭诉说：“琼斯为什么不跟本地的小伙子结婚呢？那样我们就可以经常看见她了。我们为她忙了一辈子，她竟然要跟着别人到离我们半个地球那么远的地方去生活！这就是她的回报。”

如果我们说这位妇女并不爱自己的女儿，她一定十分震惊。但她确实把占有和自我满足与爱混为一谈了。

真正的爱，不会把“被爱”死死地攥在手心里，而是张开手掌，让它飞翔。具有成熟个性的人，从未想过要禁锢别人，让其在自己的感情下受奴役。给自己自由，也给“被爱”自由。爱像其他的有创造性的力量一样，应该活在自由里。

在杂志《竖琴师》中，作家普丽西拉曾撰文定义“爱”。我十分喜欢她的结论。她说：“爱，意味着为他着想，给他所需要的。正如别人在你危急的时候为你解围，你会感受到爱一样。父母应该在孩子需要独立时，给他自主权，这才是爱。如果你不给他这种权利，你就背离了爱，走向了‘母亲主义’。各种关系的性爱也是爱，但不包括利用性疯狂地追逐自我价值或游戏青春的性爱。爱

还包括你对某些人——老师、朋友的感情，正是他们告诉了你你是谁，将来你会变成什么样。施舍也是爱，这是一种全面的关怀，不是当他需要面包的时候，你给他一块石头，也不是他需要安慰的时候，你给他送上一块面包。”

她还写道：“我们都认识一些不断地热心为我们张罗的‘热心人’，他们强塞给我们一些我们根本不想要的东西，却扣住我们确实需要的东西，不给我们。我不能说他们是‘爱我们的人’。我想，这一点，心理学家也会同意的： 他们的敌意就隐藏在他们显而易见的愚蠢背后。”

有一句古老的俗话特别误导人，这就是：爱是盲目的。其实，我们只有通过爱的眼睛才能认清四周的一切。所有人都有一个隐藏起来的真实的自我。不关心我们的人，不在乎我们的人看不到这个真我。因为害怕受伤，害怕被别人误解，敏感的、不善辞令的真我常常被我们深埋在心底。我们用各种姿势、伪装来掩盖它，比如沉默、害羞、敌对和顽固等。但是，在我们心底一直暗暗地希望着，希望有人能真正关心我们，真正关注我们的内心。只有爱才有这种特别的、洞察心灵的能力。“在她心里，他到底是什么样的？”是一个永恒的问题，而只有爱是唯一的答案。

我们要为我们所爱的人的成长和发展而高兴；要对他们独特的个性加以肯定，鼓励他们完善自己的人格；要尊重他们人格的完整，给他们一个充满自由和爱的情感空间。如果我们需要学会“爱”，那么，我们就必须采取这种态度。爱是土壤、空气和营养液，只有在爱的氛围里，人们才会成长。

嫉妒常常被误认为是爱。实际上，它是人们缺乏自信的表现。我们对自己是否有激发爱的能力表示怀疑。嫉妒也是一种欲望，想要占有、禁锢另一个人的欲望。我们可以战胜嫉妒，用另一种欲望——施与去取代它。在这里，我要讲一位妇女成功地战胜了嫉妒，学会了爱的故事。她说：

“十年前，我满心都是嫉妒。我怕失去丈夫，这种恐惧一直缠绕着我。而我的这种嫉妒并不是他的错，如果事实如此，也许，我还能好受点。其实，那时我知道我的嫉妒只是神经过敏和无边的想象而已，但我不想面对这个让人难堪的事实。我的嫉妒越来越疯狂，我甚至像卡通片里的那些妒妇一样疯狂地搜查丈夫的口袋，检查他汽车烟灰缸里的余烬。我总是哭着上床，醒来的时候，就整天去想象新的怀疑目标。

“当我照镜子的时候。我看到一个让人十分厌烦的人——我自己。头发一缕一缕的，没上妆，面容憔悴，表情僵硬。我穿着松松垮垮的衣服，看上去和挂在笤帚把上的大口袋没什么区别！天啊，我对自己说：‘海伦，你还担心丈夫喜欢上别的女人。如果他真的喜欢上别的女人，你能怨他吗？为了这个婚 姻，你又采取过

什么挽救的措施呢？’我决定订出一个计划。我决定把给地板和家打蜡的时间空出一点，给自己多留点时间，让自己漂漂亮亮的。每天下午我都休息，让自己丰满一点。我还找到一份卖化妆品的工作，学会了给自己化妆。我越来越漂亮了，对自己的感觉也越来越好了，我发现自己的态度正在改变。丈夫也发现了我的变化，积极地回应我的变化，让我改变了往日的怀疑和自卑的情绪。以前，我把全部的精力放在嫉妒上，现在我把自己的精力转移到另一个地方，让自己变成丈夫理想中的那种太太。”

只有当妇女意识到爱不是命令时，她才具备了爱的能力。这位太太的故事也证明了这一点。

当占有欲、嫉妒和控制欲这些东西进入我们的灵魂时，我们会发现，我们对别人真诚的爱就会渐渐地黯淡无光。如果我们任由这些杂草自由疯长，即使是世界上最美的花园最终也会变成荒原。

这样的悲剧总会在家庭里发生，我们以爱为名去伤害别人，可我们自己却从未意识到。过于严厉的父母会对自己扼杀孩子的期望，禁锢孩子的自由的行为说成是“为了孩子好”，以此宽慰自己。而那些过分纵容孩子的家长也会说他们是为了孩子的“幸福”才这么做的。

俄亥俄州哥伦比亚市有一位S.F.爱伦太太，她告诉我们她在这方面的困扰。爱伦太太和丈夫在多年前离婚了，她独自抚养两个孩子，同时扮演父亲和母亲两种角色，觉得压力很大。她觉得只有对孩子们严厉，他们才能不往歪路上走。

爱伦太太说：“我立下了规矩，谁都不能以任何借口违反。我不跟孩子们讨论事情，也不听他们的解释——我告诉他们该做什么，什么时候去做。他们没有独立思考的机会，只需照做就可以了。

“家里的气氛很微妙，孩子们躲着我，他们不想让我爱抚他们。后来，我终于明白，他们怕我，怕自己的妈妈！

“我反复思索，最后得出了结论：我那样不是真的为孩子好，我把自己对离婚的憎恶压抑在心里，又下意识在孩子身上发泄这种憎恶。他们为了我的 错而备受折磨。虽然他们不懂，但他们感觉到了这一点，所以本能地想躲开。

“我得打破这种我无意识地强加给孩子的局面。我祈祷着，请求上帝的指引。我开始用新的眼光来看待孩子，他们是独立的个体，而不是我的负担和责任，他们也像我一样是个正常的人，所以我应该像对待所有其他人那样对待他们。于是在回家的时候，我并不急于忙着家务活，而是多给自己点时间陪孩子们，少干点活。我跟他们一起玩游戏，带他们到有意思的地方去玩。我学会了指导他们，而不仅仅是命令他们。

“渐渐地，我的精神放松了下来，敞开了心灵之窗。家里又充满了歌声和笑声。我又给了孩子们爱、喜欢和幸福，我们之间的关系得到了改善和加强。在这样的家庭气氛里，困难在我们面前也不是困难了。”

海伦太太学会了爱，她用爱治愈了她家庭生活的创伤。

爱不仅影响家庭关系的亲密程度，也影响我们的人际关系能力。很大程度上，家人给我们的爱都决定着我们对朋友、工作、社区和社会的态度。

心理学家米尔顿·格林布拉特说：“如果一个孩子在家人的疼爱和认可下长大，学会如何与他人相处，学会爱自己的家人，那么将来，他也一定会以真诚的、无私的精神去对待其他人。”

阿世礼·蒙他谷博士在他的《人类发展指南》一书中说：“其实，大约所有的宗教都强调，生活和爱是一回事。”他总结说：“爱是未来的人类必须遵循的重要原则，这是十分明显的道理。”

假如我们认为只有家人、朋友之间才有爱，那就大错特错了。我们爱的越多，我们越有爱的能力。爱是一种能塑造我们的个性的重要的能量，我们身心都充满爱，在行动中散发出爱的光芒。一个充满爱的人，无论是对工作，还是对别人、对自己都会充满热情，他生活健康，比普通人更长寿。

振奋人心的是，科学界已经开始探索“爱的能量”，利用科技力量寻求爱的知识。其中一个典型的例子就是由社会科学家皮特姆·索罗金领导的创造性利他主义哈佛研究中心的建立。

很明显，掌握爱的艺术无论对我们自己，还是对他人都是至关重要的。美国每年有40万对婚姻解体，还有成千上万件婚姻的大战。国家、民族、团体彼此分立，充满敌意。如果人类想继续生存，学会与别人和睦相处是最关键的问题。



14
幸福婚姻的真谛

幸福的婚姻并不任机会摆布，婚姻中的男女像建造房子的建筑师一样，细心谨慎地选择着、计划着。他们必须共同规划他们的未来。那些急于结婚、对未来茫然无知的男女大多都是“婚姻的文盲”。

戴维斯博士是社会卫生机构的总秘书。有一次，她劝慰一千位妇女坦率地回答一些有关她们切身的问题。结果她得出十分令人惊讶的结论，这几乎是令人难以置信的。那就是：很多美国成年人都没有幸福的性生活。

当戴维斯收到这些女士的回答后，她郑重地发表了她的见解——她指出：生理上错误的配合是美国离婚案件的主要原因。

汉弥顿博士的研究结果也证实了这个事实。这个明确的答案是他花了四年时间从一百个男人和一百个女人婚后的性生活中找到的。

汉弥顿提出将近四百个问题，分别用来向每个男女提问，这些问题都与 他们婚后的性生活有关；同时，对于他们所提出的各个问题，也进行了详细的讨论。这项花费了四年时间的被认为在社会学上极为重要的研究引起了慈善家的注意，他们纷纷慷慨解囊。

你想要知道这项实验的结果吗？你可以看看汉弥顿和麦克哥文所著的《婚姻的症结所在》一书。

婚姻的症结到底在哪里呢？汉弥顿博士说：

“大多数婚后的冲突并不在于生理上错误的结合——那只不过是武断、疏忽的精神病理学家的判断而已。换句话说就是：如果夫妇二人拥有和谐的性生活，其他很多小的冲突也就自然消失了。”



鲍宾诺博士是洛杉矶家庭关系研究所的主任，是美国一位权威的研究家庭生活的人士。他曾研究过数以千计的人的婚姻情况，在鲍宾诺博士看来，有四种原因可造成婚姻失败。这就是：

1．没有和谐的性生活。

2．关于娱乐的意见相左。

3．经济上的窘迫。

4．身心和情绪的异常。

以上四点是依其重要性依次列举出来的，而“性”的原因则排在第一位，让人奇怪的是：“经济困难”只排在第三位。

所有研究失败婚姻缘由的专家们都认为“性”的配合是非常重要的。比如，家事法庭法官霍夫曼就宣称：“所有离婚案件中，有90%是因为性生活有问题。”

威森是一位著名的心理学家，他说：“性，是人所公认的在我们生活中一 个最重要的问题，婚姻的破裂多由‘性’而起。”

一些来我的讲习班演讲的医生也谈过这个问题。那么，在各项科学技术都突飞猛进地发展的20世纪，人们仍忽略“性本能”，而导致幸福婚姻的破裂，岂不可悲！

白特菲尔德牧师做了十八年的传教工作后，放弃传教突然去担任纽约市家庭指导服务处的主任。后来，他和普通年轻人一样结了婚。他曾说过：

“从以往我做牧师的经验中，我发现，那些来教堂结婚的人们虽然有永远相爱、结成连理的愿望，可他们却不知道一些本该知道的结婚方面的事情。”

一无所知！

他又说："我们让机会主导婚姻中的大问题。结果，离婚的比例竟高达百分之十六。这样的结合不是真正意义上的婚姻，他们只是还没离婚罢了，空自受罪而已。

"幸福的婚姻并不任机会摆布，婚姻中的男女像建造房子的建筑师一样，细心谨慎地选择着、计划着。"

许多年来，为了协助这项计划的顺利开展，白特菲尔德坚持请经他证婚的男女必须坦白地跟他讲他们未来的计划。经过这项讨论，他得出一个结论，那就是：急于结婚的男女都是"婚姻的文盲"。

白特菲尔德博士说："性只是婚后生活中一项令人满足而愉快的事。可是，人们一定要使性生活和谐，不然，就不必说别的事了。"

可是，怎样才能使它和谐呢？

用白特菲尔德的话说就是："必须要用客观的讨论能力和超然的婚姻生活态度来代替感情的缄默。要获得这种能力，最有效的办法就是阅读一部理论严实、旨趣高尚的书——除了我自己所著的那部《婚姻和性生活的和谐》一书外，我身边也有这样的几本书以供随时翻阅。

"在我所拥有的此类书中，我认为有三部值得人们阅读，那就是：哈顿所著的《典型结婚技术》，爱克纳的《婚姻性生活》，还有拉德的《结婚的性因 素》。

"我们为什么不可以从书本上学得这类知识呢？"

所以，如果拥有幸福而美满的家庭生活，你就要记住：去阅读一本有关婚姻中性生活方面的好书。

数年前，哥伦比亚大学和美国社会卫生协会联合聘请了一些著名的学者来讨论大学生的性生活和婚姻的问题。鲍宾诺博士在那次研究会中说：

"现在，离婚的比例在逐渐地减少，这是因为一般人都阅读了许多关于性生活和结婚方面的好书籍。"

这让我深刻感觉到，在谈"如何让你拥有幸福而美满的家庭生活"这一篇章里，我必须介绍几部有价值的关于"性"方面的好书，只有这样，才能使这一主题更完美。我们要像阅读一部世界文学名著一样严肃地对待求取性生活知识的态度。只有抱着这种态度，怀着这样的心情，你才会获得应有的收获。

如何让你的家庭更幸福？请记住以下七条：

第一，千万不要喋喋不休。第二，不要试图改变你的伴侣。第三，避免随便地批评别人。第四，给予对方真诚的赞赏。第五，时刻注意细节。第六，要彬彬有礼。第七，阅读一本有关婚姻中性生活方面的好书。

有关婚姻幸福的几个问题。

1933年6月份的《美国杂志》上有克洛滋的一篇文章，名字叫《为什么婚姻会产生危机》。

下面是从那篇文章中摘录下来的几个问题，也许，你会觉得这些问题值得回答。

每个问题正面的答案，你可以记下“十分”。

给丈夫的“问题”：

1．现在，你还会像过去一样的体贴、温柔，会特地给她买一束鲜花吗？到了她生日，或是你们结婚纪念日时，你会送她一份礼物吗？或者经常在她没什么特别的期望的时候给她一份甜蜜的柔情吗？

2．你是否很小心地从不在别人面前批评她呢？

3．除了家庭费用外，你另外给她一些钱任她自己使用吗？

4．当她的情绪不稳时，当她过度疲惫时，或是在她容易发怒的时候，你尽力地去了解她了吗？

5．你拿出了至少一半的消遣时间和她在一起吗？

6．除非在比较下明显是她占据有利地位之外，你是否十分巧妙地尽量避免将她烹调的技术，或是其他家务方面的事，与你母亲或是朋友的妻子相比？

7．你对妻子的思想感兴趣吗？比如她的社交活动，她所读的书。

8．你能一点也不嫉妒地让她跟别的男士跳舞，并接受他们的友谊吗？

9．你是否足够聪明地找机会称赞她，表示你对她的钦佩呢？

10．在她替你做一些琐碎小事，像缝纽扣、补袜子时，你跟她说声谢谢了吗？

给妻子的“问题”：

1．你给丈夫充分的自由去做他所喜欢的事业，同时，不去批评他在外面的应酬交际和选择女秘书的那类事情吗？

2．你是否做到了尽力使你的家庭充满着欢愉、甜蜜的气氛呢？

3．你是否经常变着花样地做菜，使他坐在饭桌前时，总不清楚他要吃些什么东西呢？

4．你是否对丈夫的事业有一些基本的认识，可以常跟他讨论，必要时，提出你的见解来呢？

5．你是否能勇敢而轻松地处理你们所遇到的经济上的困难，你不会指责你丈夫的过错，更不会把他跟别的有钱的朋友比较？

6．你是否努力地让自己和丈夫的家人和睦相处？

7．你所穿的衣服，在颜色、款式上，能让你的丈夫喜欢你吗？

8．当你和你丈夫的意见不同时，你是否能为了和睦而容忍？

9．你是否努力学习你丈夫所喜欢的运动和娱乐，使你们能共同享受这段 时光？

10．你是否留意每天的新闻，或是新出版的读物，使你具有你丈夫这方面的兴趣？

性福至关重要。

如果一个女性既没有性的欲望，也体会不到性生活的任何快感，就可以称之为性冷淡了，它是指一种性爱中的冷漠。

有些女性的性冷淡是天生的，也就是说，她们天生既没有性的要求，也没有性交时的快感。有的病人只符合其中的一种情况，还有一些二者兼有。大多数人的病都是由后天的多种原因造成的，有些情况甚至是十分短暂的。女性病人要比男性病人多很多，有的医生宣称，大概有百分之五十的女性患有这种疾病，也许，这种说法有些夸张，我认为，可能有百分之二十五的女性有这种情形。

女性产生性冷淡的原因很多，不能完全归罪于天生。第一个重要原因是未婚女性过分压抑自己的欲望。数百年来，这个问题一直存在着，以至于部分人的性冷淡彻底成为遗传。由于我们没有机会释放自己的欲望，长期地压抑它，它自然而然就会冷淡下来。

第二个原因是过度手淫。有这种毛病的人容易性冷淡，他（她）不能从性生活中体会到快感和高潮，甚至完全讨厌性生活。

第三是丈夫的性功能较弱。当丈夫有早泄等性功能障碍时，妻子的性欲也会减弱，最后导致她成为性冷淡，有时甚至极度讨厌性生活。当然，并非所有的情形都会导致这样的结果。

第四个重要原因是因为和自己的丈夫缺乏感情。一个女性和自己不爱的丈夫在一起时会产生性冷淡，也许当她再婚后性欲却十分强烈。第三、四个原因是十分普遍的。

第五个原因就是怀孕，这种情况比较少见。

以上是五种比较常见的原因。其他的诸如妇科疾病、子宫颈损伤、卵巢有炎症、甲状腺病变等也会造成性冷淡。有一些原本性冷淡的女性过了四十 岁性欲反而变得旺盛起来，有时年纪甚至更大，这种情况十分糟糕。

几乎没有什么好的治疗方法来治疗遗传的性冷淡，但是，多数后天原因造成的性冷淡都可以治好。大约有三分之一或四分之一的女性在性交时没有快感，也体会不到性高潮，所以很少会有性要求，有的是完全没有性要求。如果你还是未婚女性，那倒没有任何问题。如果你已婚，最好是瞒着你的丈夫，否则会引起很多麻烦。如果丈夫知道了这个情况，有的根本不会在意，有的反

而会感到高兴，认为这简直是天赐的福气，因为这样他就可以随时随地以自己希望的方式过性生活了。他们不想照顾妻子的感受，也不愿作出牺牲使妻子达到性高潮。

有的丈夫则不然，当他发现妻子根本没有感觉时，他们也会变得没有兴趣。有的人会突然变得很暴躁；有的人开始厌恶妻子；有的人则干脆不想过夫妻生活了；有的人甚至宣称无法忍受和木头人性交了。可见，性生活也能约束男性。但是，有些男性因此而出去鬼混；有的人原本就不爱自己的妻子，现在正好找到借口可以要求离婚了。

现在，男性还没有任何办法知道自己的妻子在性生活中是否感到愉快，是否达到高潮。因为这些都属于感情问题，除非妻子亲自告诉他，否则，他根本不会知道。如果你深爱自己的丈夫、家庭和孩子，希望家庭保持完好，你就应该对丈夫隐瞒这个事实，假装自己能达到高潮，模仿你未曾体验过的感觉是没有什么坏处的，甚至会促进性生活的质量。你的丈夫根本就不会知道，也许他会更喜欢你！它只是个善意的谎言而已，没有人因为受了善意的欺骗而受伤，作为你个人来讲，这种私事是可以原谅的，它不会伤害丈夫，恰恰相反，这么做对双方都有好处。当然了，如果你是十分鄙视性高潮和欺骗行为，你不愿受到任何约束；或者你宁愿分居或离婚也要说实话，你也可以告诉他这个情况，这样，你就能自由了。

有的女性因为觉得丈夫会识破她的伪装而不愿假装性高潮。人们对待性生活都是有点古怪的，其实，他们根本就看不破你的伪装。外国有一个暗娼，许多人都认为她有很强的欲望，所以都喜欢去找她。但她却说自己从来 就没有在性交中体验过快感或性欲高潮。她说，她自己是一个完全性冷淡的女人，她的母亲教她假装有很强的欲望，并告诉她这样她可以挣到更多的钱，所以她很乐意这样去做。

我们当然应该绝对坦诚，当一个妻子或是丈夫必须要欺骗、模仿时，当然是很可悲的。但是，现在的社会情况和道德标准就是这样，所以，偶尔撒点善意的小谎也很正常。

已婚女性的优势。

为了让你摆脱困境，最好的办法就是：婚后，除了和你的丈夫在一起时，你能表现自己性感的一面，在其他任何场合都不要这样做，这是我对女士们的忠告。谁都不会喜欢卖弄风骚和公然挑逗的女人，不要让别人误认为你很随便。但是，如果你已经结婚，十分稳定，就可以享受比单身女性更多的有男性陪伴的乐趣！人们都知道，你十分满意自己的丈夫，你给了他你的初吻，在你拥有了这个安全的身份之后，你就可以挑逗男性，和他们一起跳舞，一起出去游玩。挑逗是什么？不要对这个词如此敏感，

简而言之，就是让一个男性明白，他是个男人，而你，是个女人。

但是，为什么要让别的男性注意到你是女人呢？只因为你是女性。只要你活着，就一定要显露出作为女人的本色。没错，没有一个男性会对一位已婚女性的挑逗感到紧张，因为已婚女性不想从他身上得到什么。而他们会对那些单身女性的挑逗感到紧张，单身女性往往想和他结婚，或者想得到些什么。一个已婚女性爱自己的丈夫，她只想多认识几个男性朋友，可以是一个人，也可以是多个人，可以是单身汉，也可以是已婚男性，他们和妻子或女友之间的感情融洽。这些都没有关系，你可以自然地和他们跳舞，接受他们的称赞，享受交往的快乐，因为你只想他们感受到你的魅力，不想从他们身上得到什么。

通常情况下，已婚女性都很喜欢做媒。让两情相悦的人结为夫妇是一项令人赞赏的活动，还能让你在帮助别人产生欢乐的同时获得满足感。一个已婚女性十分愿意体验这种感受。如果你对某个男性很感兴趣，但又不想和他 做什么浪漫的事，只想和他见面的话，你可以邀请他和他的妻子和你一起吃个饭，因为单独和他吃饭未免于名誉有损。如果没有婚姻，你会感到十分茫然，婚姻让你和你挚爱的丈夫一起生活，还可以让你和其他男性交往。所以，婚姻可以提供一个既安全又强大的基地。

如何“操纵”丈夫。

有的人在结婚后性格明显变好了，变得比以前可爱多了，这种情况是很常见的。之所以能出现这种情况，可能是因为他们和一个真心相爱的人在一起生活了，可见夫妻之间也能潜移默化地影响对方。虽然我们不能彻底改变丈夫的性格，但是却可以影响他，甚至改变他的行为。

当然，你只能改变他的某些习惯，不能改变他的人。你应该如何去做呢？首先，你必须确信他的改变对所有人都有好处，你是因为他的习惯确实很不好才要改变他的，而并不只是因为你在主观上就想改变他。也就是说，你确定你的做法是合情合理的，你的观点是完全正确的，那么，你应该参考以下几条原则：

自己做好榜样。如果你很善良，你可以精心照顾他的母亲，还有注意饮食、加强身体锻炼，展示出你的友善与耐心，然后影响他也和你一样去这样做。如果他真的做了，他就有可能改变。

不要轻易指责。如果你想改变他，千万不要说出类似于“讨厌”的词。指责会让他跟你对立，故意渲染不良的习惯。

操纵。为了免于灾难，许多国家都会运用战略和外交手段，也就是操纵的手段，我们也可以适当运用一下这种手段。那么，什么是操纵呢？简单地说，就是用某种战术和外交手腕去让别人去做你想让他做的事，或者有利于他的事。

你是想用事实证明他做错了吗？你是想要和他讲理吗？但是，我的朋友，你曾经用过这种方法，可他没有丝毫的改变，对不对？

那么，到底应该如何去做呢？比如，你可以重点强调某件事情，用充满爱意和建议的口吻跟他讲清楚，直到你达到目的。

你可以说："亲爱的，你的腿和牙齿是世界上最漂亮的，如果你的体重能够减少三十斤，那就更加完美了。"另外，你也可以说："我母亲经常说，我最大的幸运就是能够嫁给你，她很喜欢你。不过，你不用经常去看望她，隔半年去看一次就行了。如果你能呆到星期五上午，而不是星期四晚上就回来就更好了。如果那样的话，我们就可以在她生日那天带她出去吃饭了，我和我母亲都会特别特别高兴的。"

当然，你也可以这样说："你怎么总是这么自私，对我母亲总是那么不好，你怎么只考虑自己呢？"到底哪一种方法更有效呢？

当丈夫为工作忙碌了一天，筋疲力尽地回家时，你应该赶紧去门口迎接他，给他倒上一杯饮料或冰镇酒，或者给他打点洗脸水，千万不要发脾气。当他面对这样一位可爱的妻子时，又怎会产生任何不满呢？其实，你也不是想当天使般的妻子，只不过是想方设法使自己免遭责骂罢了。记住，这个办法是很有效的。看到这里，你也许要说："上帝，现在男女平等了，我还要做这些事情吗？"这是因为有些事情是永远不变的，男性也是如此。无论你和哪位男性在一起生活，你都得懂得如何操纵他。当然，这本书是为女性写的，指导她们如何与男性相处；很快，也会有人为男性写一本如何与女人相处的书。但是，如果一个男人成天指责你、抱怨你，你也必须要坚持自己的原则，一旦你去哀求他的怜爱，他只会变本加厉地抱怨你。

也许，平民也能被你用爱情和鼓励变成一个王子，但是，你却不能让一些酒徒变成牧师，让成天想出轨的男人老老实实呆在家里。所以，我建议你选择品德高尚的男性和那些你有能力操纵的、能与他共同幸福生活的男性结婚。如果你发现你们的婚姻生活有许多问题，或者你不能让他把那些严重的缺点改掉时，你就应该放低自己的期望值。你必须承认，有些问题是根本不可能解决的。没有谁是绝对的坏人，也没有绝对的对与错，你们只是想法不同、彼此需要的东西不同而已。婚前无法确定自己想得到怎样的生活、自己的丈夫到底是个什么样的人是我们最大的遗憾。

夫妻间意见不同往往能引起争执，没有绝对的错对之分。争吵没有任何 好处，只会让人的心脏不好、血压增高。你和丈夫吵架吵赢过吗？谁愿意吵架呢？假如争吵能带来好处，我们为何不与人多多争吵呢？争吵会使我魅力全无，会使我丧失所有的风度，所以我不这么做，别人也不会容忍我的争吵。无论女性如何

无理，丈夫都应该忍耐。有些夫妻几乎从来都不会吵架，因为有的丈夫本身就很温和，很会控制自己，比其他男性更好相处，他们的妻子根本吵不起来。

争吵肯定是有损健康和婚姻的坏事，你应该尽量避免。那么，怎样才能避免争吵呢？我们应该把握这样一条重要的原则：不要让自己情绪恶劣。

当人们觉得精神疲倦、充满压力时，往往会发生很大的冲突。比如，丈夫的工作遇到了困难；或者他清早起来的情绪就不太好，这时，你就会觉得四周充满了火药味，感到十分压抑。虽然你们还没有开始吵架，但是你已经很愤怒了，马上就想发一顿脾气。但是，亲爱的女士，无论如何你也不能这么做。当你想大发雷霆时，你应该想想会有什么不良后果。也许你可以把心中的怒火都发泄出来，但很快地，你就会觉得自己犯了错，对自己的行为感到后悔，考虑是不是应该道歉。不要怀疑，先发火的人都是这样。当你不能控制自己时，你可以到其他房间，避免和丈夫呆在一起，要么就出去呆一会儿。你应该尽量避免对自己造成伤害。离家的时候对丈夫解释，你要冷静一下，不要怒气冲天地摔门而去。过了一个小时，你就会觉得好受一些了。

一旦你感觉自己想开口和丈夫吵架，你应该立刻闭嘴，然后深呼吸，去注意别的事情，比如想想自己新买的衣服，或者何时去旅游，直到你再也不生气为止。

如果你们已经开始吵架了，可是争论的事情却是微不足道的，很难分清你们谁更傻。你说："看见你穿着那么难看的羊绒衫我就懒得出门，我连巴黎都不想去。"他说："之前，我们家里很安静，那是因为你患了急性咽喉炎而不能说话！"确实很可笑，如果你也这么想，忍不住笑一声，也许就会结束这无聊的争吵。我的一位朋友曾经描述他们夫妻的一场恶战时的情形，他怒火冲天地对妻子说："把你的衣服拿走，赶紧从这个家出去。"当妻子钻进衣橱时，他 把妻子反锁在柜里，不让她出来。于是他们都笑了，这场恶战就这样结束了。如果你们夫妻都没有幽默感，你就不能在吵架时这样做。

还有一点十分重要，就是必须注意自己在吵架时候的语言。你不能说类似"你不懂！"、"你狡辩"这样的话，你应该说"我不同意你的观点，我的想法就是这样"。要记住，无论使用什么语言，你都不能没完没了地争吵，必须立即结束这场战争。有人说，吵架的家庭就像硝烟弥漫的战场，所以，你应当尽量使争吵的级别减到最低程度。如果你把炒好的鸡蛋作为武器扔出去了，你最好把它恢复原状，并说："演习结束！可以休息了！"

吵完架后，你应该主动而真诚地向丈夫道歉，哪怕是他引起的这场争吵，你也要道歉。当然，在道歉之前，你必须确定自己

没有任何错误的地方。但是，你也有错误的想法，否则他不会如此生气。你可以坚持自己是对的，但是你不能说出来。然后，你应该和他讨论一下怎样避免吵架，这一次你们没有“沟通”成功，但你希望在以后的日子里，你们的状况可以改善一下。

万一你离了婚，再婚的可能性是很小的，因为你已经没有机会去挑选一大批的好男人了，何况是和你同年龄阶层的男性呢？他们之中很少有人是单身。而你的丈夫则和你恰恰相反，他有很多女性供他选择，他更有可能再婚。而且，你丈夫非常有魅力，品行高尚，他随时都能找到比你更年轻、漂亮、温柔的妻子。如果你能想到这一点，也许你就能控制自己的情绪，不再向丈夫抱怨、叫嚷和指责。你应该真诚地对自己说，我很幸运拥有自己的丈夫，他没有娶其他女人。

另外，床上是解决问题的好地方。不要以为勾引丈夫很没地位，只要他不再生气，用什么办法都不重要。

性爱是美满婚姻的关键。

婚姻离不开性生活。每个人都有懒惰的一面，如果生活安逸，夫妻间的性爱就有可能变成例行公事，所以，你一定要创造新鲜感，保持性生活需要的精力和欲望。在婚姻生活中，性爱活动是否会继续通常是由丈夫对性生活的兴趣决定的。

现在我们讨论一下怎样才能让丈夫保持性生活的兴趣。我们得知，只要你们的婚姻仍保持活力，夫妻间的性生活就会延续下去。那么，如何才能让婚姻保持活力呢？人们都知道，枯燥单调是婚姻最大的敌人。作为妻子，你必须努力与之斗争，妻子一定要发展、完善自己，保持对外面世界的兴趣。我们不是要女人们“走出厨房”，而是应该走出办公室。回家后，妻子可以给丈夫讲讲那个“笨蛋”是如何错过电话的，会计是如何马虎的……这些消息会让夫妻二人都开心，也许只有一两个小时，也许会一直开心下去。作为妻子，你必须做到：坚持给他讲述每一个发生的生活细节。

如果你仍然像结婚前那样幼稚，只能说明你没有任何改进。对于女性来讲，有变化是一件好事。每过一年，你都应该变得更美丽、动人、可爱、风趣。你可以换一个漂亮的发型、积极锻炼身体，把指甲修剪整齐，坚持每天给自己化妆。另外，你还是一位能够独立的职业女性，所以，你更应该花钱购买漂亮的服装，漂亮的衣服会给你的婚姻带来很多好处。当你和男士谈恋爱时，他不会很在意你的外表，但是婚后，他却十分看重这一点。看一下你自己，你是一个充满活力和性感的女性吗？你是一个懒于修饰的女人吗？你的体形需要锻炼吗？你成天只知道抱怨、不懂幽默吗？一个满腹牢骚的妻子只会让丈夫觉得厌恶，从而使他们失去对性的乐趣。

如果夫妻间没有性爱的忧虑，你们就总能得到快感，这种性爱的确是让人感觉万分销魂的。你的丈夫很了解如何才能让你达到高潮，是一言不发还是情话绵绵，是轻轻抚摸还是温柔地拍打，还有合适的做爱时间、地点……你也了解所有能让你们欢快的一切，因此你们特别喜欢性爱，就算你不需要它，它也不会离开。

不要拒绝丈夫的性爱要求，你不能把精神疲乏或者思考问题当成借口。除非你和丈夫有了冲突，双眼瞪着天花板，恨他恨得牙痒痒。如果你拒绝了他，哪怕就一次，他也很可能会生气，从此不再主动提出做爱的要求，因为你已经伤害了他的自尊，而谁都不会喜欢自己的自尊受损害。如果有人对你说“对不起，我头痛”，你就知道他在找借口。当然，也许你从来没有遇到过这类事情。如果没有心情却做了爱，即便你感受不到快感，你也不会有任何损失。这么说也许有些不合适，不过，如果你对丈夫亲热点，也许你也会感到快活。需要妻子的身体是丈夫对妻子的最高赞赏，你的身体是你最忠实的伙伴，所以，妻子要让丈夫不停地提出做爱的要求。如果有一天他不再提起，也许就是他要离你而去的前兆！一个成功的女性会在生活中碰到许多愉快的事情，在你实现自我的过程中，丈夫是十分可爱的一部分，你愿意成为他的伙伴——一个在性爱上能够达到最佳状态的伙伴。

著名的神经科医生的调查显示：绝大多数的男性都会在某个时期出现阳痿的状况。当然，女性是没有这烦恼的，虽然我们没有热情，但是仍然可以做爱。当他为此而烦恼时，你应该怎样做呢？首先，不要给他任何的压力。但是，这也不是你的过错，因为高潮是不受人控制的。它是一种非随意性的运动，就像打呼噜、心跳加速、胃肠消化一样，像抚摸脸庞、眨眼睛、转动脚腕一样，都是随意运动。

在他处于这种状态下，你要充满爱意和耐心，决不能流露出哪怕一丁点儿的焦虑。不过，只要他愿意的话，你可以和他讨论这个问题，但是，你不能和他讨论得太多，因为讨论不能解决性爱问题，只有足够的耐心和“实际操作”才能解决这个问题。要记住，你永远都不能选择在床上和他讨论这个话题。

如果他愿意，你可以和他谈谈别的问题，因为常常都会因其他的问题而引起阳痿，当这些问题得以解决后，阳痿的病就会痊愈了。同时，你不要把自己的性感表露出来，这只会让他更紧张而已。在偶然的一天，他并没有刻意努力勃起，而你表现了性欲冲动，说不定问题就解决了。如果他迟迟不能勃起，那你们就应该立刻去咨询专家。

15
当爱情已逝

> 一定要小心谨慎地对待离婚，如果觉得还有恢复的希望，还是不要马上离婚。很少有夫妻会不吵架，没有矛盾。有的夫妻在吵过架之后反而更如胶似漆，这就是暴风雨后的阳光更加灿烂的表现。

在大多数文明的国家，理智解决问题、和平分手是离婚的最好办法，这样就不会出现离婚的困难，也可以省掉一些不必要的开销。如果夫妻双方都觉得非得离婚不可时，最好让他们分手。通常情况下，离婚会比分居更合适，因为双方都有权利开始新的生活。如果有孩子，必须在离婚之前确保孩子能够正常成长；如果没有孩子，或者孩子已有三至六个月，只需夫妻双方重复申诉，就可以同意他们离婚了。

有时候，当夫妻觉得非分手不可了，事情往往可能出现转机，等事情过 去一两个月或者一两年，两个人又会复合，过起幸福的生活，人们简直不能相信他们曾经有过很严重的冲突。因此，一定要小心谨慎地对待离婚，如果觉得还有恢复的希望，还是不要马上离婚。很少有夫妻会不吵架，没有矛盾。有的夫妻在吵过架之后反而更如胶似漆，这就是暴风雨后的阳光更加灿烂的表现。但是也有人过于看轻离婚的严重性，往往很快又会后悔。

和别的问题一样，离婚也有两面性。如果夫妻之间没有爱情，也不会互相尊重，是真正的婚姻破裂的话，那么他们就应该赶快离婚。因为这不仅对他们有好处，也有利于孩子的成长。对于孩子来说，父母互相仇恨和轻视对孩子的成长十分不利。但是，如果只是脾气不和或者意见不一致，那么，千万别急于离婚，你们可以慢慢地通过分析找出那些可以挽救的、暂时的使你们想离婚的原因，时间充足得很，如果要离婚，不要急于一时。

旁观者不清。

家庭生活中产生复杂纠纷是很正常的事情，但是不要把他人

的意见当成决定，因为他的想法往往不合你生活的实际，又很容易引起误会。如果你们的意见不一致，最好自己解决，不要让别人跟着一块掺和，否则，你不仅会后悔，还会责怪他。当你们的问题得到解决，又过起幸福生活的时候，你都不会希望再看到这个人。

通常情况下，旁观者参与夫妻间的内部矛盾是很不合适的，因为他绝不可能知道矛盾的关键到底在何处，以及在矛盾中谁应该承担更大的责任。有时候，也许只是很小的事情而已，夫妻双方都没有什么责任。尽管他们都是很好的人，但是在一起仍然有可能成为一个容易被引爆的混合体。当有这种情况发生时，局外人通常会觉得应该负主要责任的是脾气暴躁的那一个。但是，有时候恰恰相反，在外人眼里看来既能干又老实，简直完美的人，在家里却是个魔鬼。这些事实，一个局外人都不会知晓，他也不能正确判断夫妻之间的矛盾所在。有一个男人在外面表现得很好，所有人都感觉他很不错，简直是完美的人。所以，每当他和妻子发生矛盾时，人们总是说他妻子的不好。后来，人们发现，原来是这个男人耍一些手段，让妻子生活得十分痛苦。事情 竟然是完全颠倒的。

俗语说：解铃还需系铃人。无论是亲朋好友还是别的什么人，都不适合解决他人的家庭矛盾，有时，反而会起到不好的作用。甚至在不明就里的情况下袒护了过错的一方，冤枉了无辜的人。

当爱已成风，你该做什么。

无论你是想维持现状、分居或离婚，你都可能或多或少地被焦虑和痛苦困扰，这种痛苦往往是从少变多的。我们的建议是：就算这种忧虑已经存在于你的生活之中，你也不要认为它是你性格中的缺点而过于吃惊，这仅仅是由于你的怒气仍压抑在心中而自然产生出来的焦虑的情绪。

如果你们都认为夫妻关系还有希望能挽回，你最好去和专业人员沟通一下。

发泄出你心中的怨气。你应该知道，如果强制压抑自己的怒气，会逐渐加深你的忧虑，最后会使人极度痛苦。所以，忧虑就是自我压制、自我欺骗的表现，在这种情况下，你最好找个人倾诉你的不满，把怨气发泄出来，或者痛哭一场。

发泄情绪的方法和你的个性和习惯有关，我只能提供一些还算行得通的办法，由你自己决定具体要采取哪种方法。假如你觉得大声叫嚷有失风度，而且你也从来没做过这种事的话，那就不要做，你可以采取另外一种方法。你可以选择如散步、长时间地骑自行车等这种活动的方式，你的怒气也许就能在这种活动中得以发泄。

努力争取独立生活。不要总是依赖别人，应该说“我可以不用依赖丈夫”，“他应该明白我需要什么，我不用每件事都要求他”，也不要心怀胆怯，因为在某些情况下，你一定要进行自我抗争，同时，你也应该从书本中学到一些有用的知识。最好能积累一些有用的经验，周全地考虑每个细节。也许，你不会成功，但你一定要做好失败和成功的两手准备。

重新开始生活。尽量和不同类型、不同行业的人交往，结识更多的新朋友。虽然有时候也许有人会愿意帮你，但是你也不要抱着当你需要时就有男 性会马上帮你的想法和态度。

离婚的母亲的忙碌生活。作为一个母亲，如果这个星期是你照顾孩子的话，你就应该着手安排一下，让已离婚的丈夫在下个星期照顾孩子。如果不能每周轮换一次的话，至少一个月中应该轮换两次。尽管你们已经离婚，但是那个离了婚的丈夫仍是孩子的父亲，仍然要对孩子负责。这是你们应尽的义务，不要犹豫，赶紧去安排一下。

抛弃不愉快的过去，考虑未来的生活。你是怎么计划未来的？你有什么想法吗？你想找工作吗？你交新朋友了吗？你有新的爱好了吗？你应该抛弃那些无味的过去，好好安排自己未来的生活。如果你已经有了孩子，你就应该让孩子觉得快乐幸福，但是，你自己也要幸福才行。因为只要母亲感到幸福了，孩子才会感到幸福。我们很明白，有时候，你生活得很不开心。但是，哪怕是一帆风顺的生活也会出现挫折，这些磨难会锻炼你的耐力，帮助你顺利地度过未来的生活。

如果你十分难过，不能从苦闷中解脱出来，你最好去和其他女性一起谈谈，并和她们组成一个谈话的圈子。在共同的交流中，你可以从别人的经验中得到一些启示，从而解决你个人的问题。

你可以和其他与你有同样遭遇的女性一起生活。这样可以使你的经济压力有所缓解，同时又有互相帮助的同伴，还可以共同照顾孩子。

如果你觉得十分烦躁，你应该静下来好好休息一下，不要让其他事情干扰你的休息。如果时间充裕，你还可以去看场电影，或者听听演讲。